ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ-೧೧೩

ಸಚಿತ್ರ
ಪೋಲಂಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಚಯ

ಪಿ. ಎಂ. ಧನೇಶ.

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ

ಸಚಿತ್ರ
ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ ವಿಮರ್ಶೆ

ಲೇಖಕರು :

ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ

(ದಿನೇಶ ಎಂ. ಪರಡ್ಡಿ)

ಎಂ. ಎ., ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ

೧೯೯೩

ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ,

ಮುಂಡರಗಿ–೫೮೨೧೧೮.

GHERANDA SAMHITA VIMARSHE

by Sri P. M. Dinesh

Publisher Sri Jagadguru Annadanishwara Sansthanamatha
MUNDARGI.

First Edition : 1995

Copies : 1000

Price : Rs. Sixty (60/-) only

ಸಚಿತ್ರ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ ವಿಮರ್ಶೆ

ಲೇಖಕರು : ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ,
ಮುಂಡರಗಿ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೯೫

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

ಬೆಲೆ : ಅರವತ್ತು (೬೦/—) ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ

ಮುದ್ರಕರು : ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ನಿರ್ಮಲನಗರ ಧಾರವಾಡ-3.
☎ 45540

ಮುನ್ನುಡಿ

'ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ' ಯು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥ ವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏಳು 'ಉಪದೇಶ'ಗಳಿವೆ, 'ಉಪದೇಶ'ವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಅಧ್ಯಾಯ'ವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದು ಒಟ್ಟು 317 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನೊಳ ಗೊಂಡಿದೆ.ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ 'ಇತಿ ಶ್ರೀ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದೇ.........ಮೊದಲಾದ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿದೆ. ಘೇರಂಡ ಎಂಬವನಿಂದ ಈ ಸಂಹಿತೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದೂ, ಘೇರಂಡ ಮತ್ತು ಚಂಡ ಎಂಬವರ ಸಂವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆ ಇದೆ ಎಂದೂ, ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಘೇರಂಡ ಎಂಬವನೇ ಲೇಖಕನೇ ? ಯಾವ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಜೀವಿಸಿದ್ದನು ? ಈ ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿದ ಸಂವತ್ಸರ ಯಾವುದು ? ಇವನು ಬೇರೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ರಚಿಸಿದ್ದನೇ ? ಬೇರೆ ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ ಹೆಸರನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ? ಎಂಬ ವಿವರಗಳಾವವೂ ನಮಗೆ ದೊರೆ ಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಅಭಾವದಲ್ಲಿಯೂ, ಗ್ರಂಥದ ಮೂಲ ಪಾಠದ ಅವಲೋಕ ನದಿಂದಲೇ ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರೌಢ ಹಠಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನಗ್ರಂಥ ಎಂಬು ದರ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕನು ಆಳವಾಗಿ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಪುರುಷನಾಗಿ ಲೋಕೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಿಯೆ, ಆಸನ, ಮುದ್ರೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಜ

ರಿಂದ ಘೇರಂಡನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದರೂ, ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅರಿತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಭಾರತವು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ತವರು ಮನೆಯಾಗಿದ್ದು ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಋಷಿಮುನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮಹಾನ್ ಯೋಗೀಶ್ವರರಾಗಿ ಲೋಕ ಪೂಜ್ಯರೆನಿಸಿದ್ದರು. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನಿಗಳೆನಿಸಿ ಆಚಂದ್ರಾರ್ಕ ಮಾನವ ಕುಲ ಉದ್ಧಾರವಾಗಬಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವರು,

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಬಹಳಷ್ಟು ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶುಭ ಲಕ್ಷಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಯಮ-ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಭದ್ರವಾದ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವವು. ಇವುಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸದೇ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸಲಾರವು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗುವುದು. ಆಗ ಅಂಥ ಯೋಗಿಯು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನೆನಿಸುವನು.

ಶುದ್ಧಾಚಾರ : ಶುದ್ಧಭಾವೋ ವಿವೇಕೀ
ಜ್ಯೋತಿ : ಪಶ್ಯನ್ 'ಸರ್ವತ ; ಶ್ಯೈವಮೇಕಮ್' ।
ಜ್ಞಾನ ಧ್ವಸ್ತಪ್ರಾಕೃತಾತ್ಮಪ್ರಪಂಚೋ
ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ : ಚೇಷ್ಯತೇ ದಿವ್ಯಯೋಗೀ ॥

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೇ ಪರಮಧ್ಯೇಯವೆನ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಅವರು

ಬರೆದಿರುವ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಇಲ್ಲಿಯ ವಿವರಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಬಲ್ಲವು.

ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಅವರು ಎಂ. ಎ. ಪದವೀಧರರಿದ್ದು, ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಪಡೆದಿರುವರು. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿರುವರೆಂಬ ವಿಷಯವೇ ಸಂತೋಷಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಒಲವು ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರವರ್ಧಿಸಲೆಂದೂ, ಅವರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬರಲೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ.
29–12–1995.

ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಮೇಗೌಡ
ಕುಲಪತಿ

ಶ್ರೀ ಮನ್ನಿರಂಜನ ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ರಾಜಯೋಗೀಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮೂರುಸಾವಿರಮಠ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಅವರ

ಆಶೀರ್ವಚನ

ಯೋಗವೆಂದು ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಭಾರತ ದೇಶವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅನುಪಮ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ. ಹಠಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಸಾರವು ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಆಯಾ ಯೋಗಗಳ ಪರಿಚಯು ಅವಶ್ಯವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು. ಘಟಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು ಸಪ್ತಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಸವಿವರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕರ್ತೃ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಇವರು ನಮ್ಮ ಮಠದ ಪರಮ ಭಕ್ತರಾದ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿಯವರ ಸುಪುತ್ರರಾಗಿದ್ದು, ಅವರಂತೆಯೇ ಮಠದ ಅಭಿಮಾನಿ ಭಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.

'ರತ್ನಂ ಸಮಾಗಚ್ಛತು ಕಾಂಚನೇನ' ಎಂಬ ಕಾಲಿದಾಸನ ಸೂಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಜೊತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ ಅವರು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥ ರತ್ನಗಳು ದಿನೇಶರಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ತೃ ಜಗದ್ಗುರು ಗುರುಸಿದ್ಧೇಶ್ವರನು ಅವರಿಗೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ದಯಪಾಲಿಸಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇತಿ ಶಿವಂ

ಡಾ. ಶ್ರೀ ಮೂಜಗಂ

ಶ್ರೀ ಮ. ನಿ. ಪ್ರ. ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ ಮುಂಡರಗಿ, ಅವರ

ಶ್ರೀ ವಾಣಿ

ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಯೋಗ ದರ್ಶನ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ಮಾನವನ ತನು, ಮನ-ಬುದ್ಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯುವ ಶಕ್ತಿ ಯೋಗಕ್ಕಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನವ ಮಹಾದೇವನಾಗುವ ಸಾಧನವು ಯೋಗವೆನಿಸಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಮುನಿಯು ಯೋಗಪ್ರತಿಪಾದಕನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಋಷಿ ಪುಂಗವರ ಹೆಸರು ಉಲ್ಲೇಖನೀಯವಾಗಿದೆ. ಹಠಯೋಗ ಸಿದ್ಧರಾದ ಘೇರಂಡ., ವಸಿಷ್ಠ, ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರ, ಜಾಲಂಧರ ಮೊದಲಾದವರು ಪ್ರಸಿದ್ಧರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವೆನಿಸಿವೆ. ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಮುನಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಆತನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಬರಬರುತ್ತ ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಹತ್ತಿದರು. ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಭಾರತೀಯರು ಈಗ ಯೋಗಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರಗಳು, ತರಬೇತಿಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುಜನರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವೈದ್ಯೋಪಚಾರದಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪರಿಣಾಮವಾಗ ಹತ್ತಿತು.

ಅತಿಯಾದ ಹಣವಿನಿಯೋಗದಿಂದ ದೊರೆಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಹತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಕಿತೋರಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಇವರು ಸಂಸ್ಕೃತ ಎಂ. ಎ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಪಾಸಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಯೋಗಾಸನ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನತಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಇವರು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಲ್ಲಿದರಾದ್ದರಿಂದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ ಪರಿಚಯವಾಗಲೆಂದು ಅದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರ ತರುವ ಸಾಹಸಮಾಡಿದ್ದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ, ಇವರ ತಂದೆಯವರಾದ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿಯವರು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಸರಳ ಜೀವಿಗಳು, ಚಿಂತನಪರರು ಉತ್ತಮವಾಗ್ಮಿ ಗಳು. ಇಂಥವರ ಮಕ್ಕಳಾದ ದಿನೇಶ ಇವರು ಸರಳ ಸಹಜ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಧಕರಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರಾಗಿರುವರು. ಇವರ ಈ ಕೃತಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಮೊದಲು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಮುಖ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ೩೨ ಆಸನ ಗಳ ಪರಿಚಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳೆಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ವನ್ನು ಪ್ರಾತಿಪಾದಿಸಿದ್ದರೆ.; ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಸನ, ಮುದ್ರೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳೆಂಬ ಏಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ

ಷಟ್‌ಕರ್ಮಗಳ ವಿವರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ೩೨ ಆಸನಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಮೂರನೆಯದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಿದೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಪರಿಚಯವಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಏಳು ಶ್ಲೋಕಗಳಿವೆ. ಪಂಚಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮದ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಆರರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಈ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನ ಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಳರಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಗೆ ಸಂಹಿತೆಯ ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶರು ಸಾಧಕರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಕೃತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆಯ ೧೦೩ ನೇ ಪುಷ್ಪವನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಲೇಖಕರ ಸಹೃದಯತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಿಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಂಡಳದಿಂದ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸಂತಸವೆನಿಸಿತು. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿ. ಈ ಲೇಖಕರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳು ಜನತೆಗೆ ಲಭಿಸಲಿ, ವಾಚಕರು ಆದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ. ಸಕಲರಿಗೆ ಲೇಸಾಗಲಿ

ಮುಂಡರಗಿ

೧೬-೧೨-೯೫

ಕೃತಜ್ಞತಾ ಸಮರ್ಪಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಯೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಯೋಗ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪಠ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಯೋಗ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ನಾನು ಘಟ(ಸ್ಥ)ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾದಿ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಜೊತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಜನೋಪಯೋಗಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡೆನು. ಆ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲವೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆ.

ನನ್ನ ಯೋಗ ಗುರುಗಳೂ, ಪೂಜ್ಯ ತಂದೆಯವರೂ ಆದ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿ ಅವರು, ಯೋಗಪಟು ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣಕುಮಾರ ಷಣ್ಣೆಲ್ಲಪ್ಪನವರು, ಡಾ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ನಾಯ್ಕರ ಅವರು, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆಗೈದು ಮೂರುಸಾವಿರ ಮಠದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಹರ್ನಿಶಿ ಗಂಧದಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೇಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಜನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರಾದ ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ರಾಜಯೋಗೀಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯದ ಜೊತೆ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀ ಮುಖದಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ ಉಪಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶ್ರೀ ಚರಣಕ್ಕೆ ಮಣಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಗ್ರಂಥರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರೂ ಲಿಂಗ

ಪೂಜಾನಿಷ್ಠರೂ, ಸಮಾಜಸೇವಾಧುರಂಧರರೂ ಆದ ಶ್ರೀಮನಿ.ಪ್ರ.ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ, ಮುಂಡರಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದು, ಅವರ ಪಾದ ಪದ್ಮಗಳಿಗೆ ಮಣಿದು ನನ್ನ ಅನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಕ್ಷ ಆಡಳಿತಗಾರರೂ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕಲೇಖನಚತುರರೂ ಮತ್ತು ಜನ ಪ್ರಿಯ ವಾಗ್ಮಿಗಳೂ ಆದ ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಮೇಗೌಡ, ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳು ಕ. ವಿ. ವಿ. ಧಾರವಾಡ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣ ಮುನ್ನುಡಿಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದುದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಂಥರಚನೆಗೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತು ಮೂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಿದ ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಧಾರವಾಡ ಹಾಗೂ ಕೆ. ಇ. ಬೋರ್ಡ್ ಮುದ್ರಣಾಲಯ ಧಾರವಾಡ ಇವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಕರ್ತವ್ಯಚ್ಯುತನಾಗುತ್ತೇನೆ.

ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಪೀಠಿಕೆ

ಯೋಗವು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸುಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಸಕ್ತನು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಜಾತ್ಯತೀತ (Secular) ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಭಾರತವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಅನುಪಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಯುವಾ ವೃದ್ಧೋಽತಿವೃದ್ಧೋ ವಾ ವ್ಯಾಧಿತೋ ದುರ್ಬಲೋಽಪಿ ವಾ ।
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ವತಂದ್ರಿತಃ ॥

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯೋಗದ ಗರಿಮೆಯನ್ನು ಶಿವಸಂಹಿತೆ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಆಲೋಕ್ಯ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ವಿಚಾರ್ಯ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ ।
ಇದಮೇವ ಸುನಿಷ್ಪನ್ನಂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಂ ಪರಂಮತಮ್॥

ಅರ್ಥಾತ್ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಮತ್ತು ಆಚಾರ ಪ್ರಧಾನ ವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬಿತ ವಾಗಿದ್ದು, ಎರಡರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಧಾರವಾದ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಹಾಕವಿ ಕಾಲಿದಾಸ ತನ್ನ ಕುಮಾರಸಂಭವದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿದಿದ್ದಾನೆ:

ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ।

ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶರೀರ ಮೊದಲನೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಮಾನವನ ಭೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆದರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಯಥಾರ್ಥವೇ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹಠಯೋಗವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘಟಸ್ಥ ಯೋಗ, ಘಟಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಘಟವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ದೇಹವಾಗಿದ್ದು ಆ ದೇಹದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಸಂವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಹಠಯೋಗ ಮತ್ತು ಘಟ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು. ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಅವು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ,

1. ಕ್ರಿಯೆಗಳು — 21
2. ಆಸನಗಳು — 32
3. ಮುದ್ರೆಗಳು — 25
4. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳು — 5
5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು — 10
6. ಧ್ಯಾನಗಳು — 3
7. ಸಮಾಧಿಗಳು — 6

ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 102 ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಸ್ತರದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದವರೆಗೆ ಸಾಧಕನ ಕ್ರಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಗುರಿ ಸಾಧಕನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಸದಾ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ದೇಹ ರೋಗಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ತಿ ಸೋಪಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಕೊನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ವಿಷಯ

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 7 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ

೧) ಷಟ್‌ಕರ್ಮ ೨) ಆಸನ ೩) ಮುದ್ರಾ ೪) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ೫) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೬) ಧ್ಯಾನ ೭) ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಯೋಗದ ಸಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಷಟ್‌ಕರ್ಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಘಟಶೋಧನ ವಿಧಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಷಟ್‌ಕರ್ಮಗಳ ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ,

೧) ಧೌತಿ	—	೧೩	ಪ್ರಭೇದಗಳು
೨) ಬಸ್ತಿ	—	೨	
೩) ನೇತಿ	—	೧	"
೪) ತ್ರಾಟಕ	—	೧	"
೫) ನೌಲಿ	—	೧	"
೬) ಕಪಾಲಭಾತಿ	—	೩	"

ಹೀಗೆ ಘಟಶೋಧನದ ೨೧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ೫೯ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೪೫ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೩೨ ಆಸನಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಆಸನ ಪ್ರಯೋಗವೆಂದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

೩ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೭೦ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೨೫ ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ೪ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೭ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೫ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಭೇದಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ೫ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೯೧ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ೧೦ ಬಗೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸುತ್ತದೆ. ೬ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೨೨ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ೩ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ೭ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೨೩ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೬ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ೧೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ವಿವರವಾದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಈ ಗ್ರಂಥದ ಲೇಖಕನ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಘೇರಂಡ ಮತ್ತು ಚಂಡಕಪಾಲರ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥ ಘೇರಂಡನು ಬರೆದದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ನಮಗಿನ್ನೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಲೇಖಕರ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲದಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ಗ್ರಂಥರಚನಾಕಾಲ

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗ ಅಥವಾ ಹಠಯೋಗವಿದ್ಯಾ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಠ ಎಂಬ ಪದ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಅದು ಬಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯೋಗ ಪರಂಪರೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಯೋಗ ಕ್ರಮಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಈ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳ

ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಯೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ರಚನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಇದರ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಹದಿನಾರನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಠಪ್ರದಿಕೆಯ ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಚಂಡಃ ಕಾಪಾಲಿಕ: ತಥಾ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಘೇರಂಡ ಚಂಡರ ಸಂವಾದದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಗಿಂತಲೂ ಪೂರ್ವದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಒಂದೂ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೆನೆಂದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೃತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಮಂಜಸ. ಯೋಗ ಚಿಂತಾಮಣಿಯ ಕರ್ತೃವಾದ ಶಿವಾನಂದನಾಗಲೀ ಹಠ ಸಂಕೇತ ಚಂದ್ರಿಕೆಯ ಲೇಖಕನಾದ ಸುಂದರದೇವನಾಗಲೀ ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಲೂ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ರಚನಾಕಾಲ ಇತ್ತೀಚಿನದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯ ರಚನಾಕಾಲ ಕ್ರಿ. ಶ ೧೮೦೨ ಆಗಿದ್ದು, ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆ ೧೭ ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆ ೧೮ ನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗವೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಗ್ರಂಥದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು

೧ ಘೇರಂಡ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಚಂಡಕಪಾಲಿಯ ಹೆಸರು ನಾಥ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಕಾಪಾಲಿಕರು ಅಥವಾ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾದರೂ, ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೇಲೆ ತಂತ್ರದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವ ಆಗದಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ

ವಾಗಿ ಗಮನಿಸ ಬಹುದು, ಆದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಕ್ತರ ಅಥವಾ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಠಯೋಗವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗದ ಶುದ್ಧಾಚರಣೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಅದು ನಿರೂಪಿಸುವ ಸಪ್ತಾಂಗ ಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳೂ ಇತರ ಹಠಯೋಗದ ಷಡಂಗಗಳೂ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ಚತುರಂಗಗಳೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಸಪ್ತಾಂಗಗಳು ಅಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ ವ್ಯವಹಾರಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂತಿಮಗುರಿಯಾದ ನಿರ್ಲೇಪವನ್ನು ಆ ಮುಖಾಂತರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧಕನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ ವಿವರವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕ್ರಮದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನಿಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಯೋಗಾಂಗದ ತರುವಾಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಲ್ಲೇಖ ಅಥವಾ ವಿವರಣೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೩ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥವಾದರೂ ಕೇವಲ ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವೇದಾಂತವೆಂದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ.

ಅವಧ್ಯ : ಸರ್ವಶಸ್ತ್ರಾಣಾಮಶಕ್ಯಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಮ್ ಅಗ್ರಾಹ್ಯೋ ಮಂತ್ರ ಯಂತ್ರಾಣಾಂ ಯೋಗೀ ಯುಕ್ತ: ಸಮಾಧಿನಾ॥ (HP IV-113)

ಈ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಶ್ಲೋಕ ಗೀತಾ ಶ್ಲೋಕದ ಛಾಯೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಗೀತೆಯ

ವಾಸುದೇವ : ಸರ್ವಮಿತಿ ಸ ಮಹಾತ್ಮಾ ಸುದುರ್ಲಭಃ । ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಜಲೇ ವಿಷ್ಣು : ಸ್ಥಲೇ ವಿಷ್ಣು ವಿಷ್ಣು : ಪರ್ವತಮಸ್ತಕೇ।
ಜ್ವಾಲಾಮಾಲಾಕುಲೇ ವಿಷ್ಣು : ಸರ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಂ ಜಗತ್॥
(VII–18)

೪ ಸಾಧನಾ ಪ್ರಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥವಾದ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯ ಗುಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಯೋಗಗ್ರಂಥವಾದರೂ ಕಾವ್ಯಗುಣಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉಪಮಾಲಂಕಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದುಗ್ಧಾಂಬುವತ್ ಸಂಮಿಲಿತಾವುಭೌ ತೌ
ತುಲ್ಯಕ್ರಿಯೌ ಮಾನಸಮಾರುತೌ ಹಿ ॥
ಯತೋ ಮರುತ್ತತ್ರ ಮನಃಪ್ರವೃತ್ತಿ :
ಯತೋ ಮನಸ್ತತ್ರ ಮರುತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ॥ (IV–24)

ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ಅವ್ಯಾಕರಣರೂಪ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜಾಲಂಧರ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಬದಲಾಗಿ ಜಲಂಧ್ರವೆಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಎಂಬ ಪದದ ಬದಲಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಾತ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದು ಛಂದೋ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲೇಖಕನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

೫ ಯಮ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ನೈತಿಕ ಬಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಸಾಧಕನಿಗೂ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಯೋಗಾಂಗಗಳೆಂದು ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ವಿವರಣೆ ಕೊಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನರಿತ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಯಮೇಷ್ವಿವ ಮಿತಾಹಾರ :

ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಃಮೇಷ್ಟಿವ ಎಂದು ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ವನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಿರೂಪಣೆ ಅನವಶ್ಯ.

ಯೋಗಾಂಗಗಳು

ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು ಯೋಗಾಂಗ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡಿದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಪ್ರತಿಪಾದಿತ ರಾಜಯೋಗವು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವಾಗಿ ಅದ್ದು ಅಂಗಗಳು ಇಂತಿವೆ,

೧ ಯಮ ೨ ನಿಯಮ ೩ ಆಸನ ೪ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೫ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ೬ ಧಾರಣಾ ೭ ಧ್ಯಾನ ೮ ಸಮಾಧಿ.

ನೈತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯನ್ನು (moral background) ಯಮ ನಿಯಮಗಳು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ ಗೋರಕ್ಷಾದಿ ಕೆಲ ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಆಸನಾದಿ ಸಮಾಧಿಪರ್ಯಂತ ಷಡಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ,

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂಯಾಮಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋಽಥ ಧಾರಣಾ ।
ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ಭವಂತಿ ಷಟ್ ॥
(ಗೋರಕ್ಷ ಶತಕ 4)

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕಮಾಡಿದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮುದ್ರಾವಿಧಾನವೆಂಬ ಹೊಸ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚತುರಂಗಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂಯಾಮಃ ಮುದ್ರಾಖ್ಯಂ ಕರಣಂ ತಥಾ ।
ಅಥ ನಾದಾನುಸಂಧಾನಂ ಅಭ್ಯಾಸಾನುಕ್ರಮೋ ಹಠೇ ॥ (H P)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮನಿರೂಪಣೆಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಷಟ್‌ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದು ಗಣಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಲೇಖಕನು ಷಟ್ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸಪ್ತಾಂಗ ಯೋಗದ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಡದಂತಿರುವ ಈ ದೇಹದಿಂದ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಆ ಘಟವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಮಕುಂಭ ಇವಾಂಭಸ್ಥೋ ಜೀರ್ಯಮಾಣಃ ಸದಾ ಘಟಃ ।
ಯೋಗಾನಲೇನ ಸಂದಹ್ಯ ಘಟಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ (I 8)

ಈ ಘಟಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ೭ ಹಂತಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

೧ ಷಟ್ ಕರ್ಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಘಟ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ೨ ಆಸನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ೩ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ೪ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಧೈರ್ಯವನ್ನು (ಸಮತೆಯನ್ನು) ೫ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಲಾಘವವನ್ನು (Lightness of body) ೬ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ (ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ)ವನ್ನು ಹಾಗೂ ೭ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ೭ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾಕಾರನು ಸಾಧಕನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಘಟವೆಂದರೆ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಭೌತಿಕ ದೇಹವಷ್ಟೇ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಚಿತ್ತಾದಿ ಅಂತ:ಕರಣ ಹಾಗೂ 'ಆತ್ಮ ಸಹಿತವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಹಿವಸಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಘಟ (ಸ್ಥ)ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗವೇದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಘಟಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಏಳಿಗೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಈ ೭ಯೋಗಾಂಗಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ೭ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶ

ಷಟ್ ಕರ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳು

ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಯೋಗದ ದ್ವಿತೀಯಾಂಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಷಟ್‌ಕರ್ಮಗಳ ಸವಿವರ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬಾರದೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೇದಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಷಟ್‌ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಅನ್ಯಸ್ತು ನಾಚರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ॥(H.P.II-21)

ಆದರೆ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಕಾರನು ಘಟಶುದ್ಧಿಯ ಸಾಧನವೂ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗವೂ ಆದ ಷಟ್‌ಕರ್ಮಗಳ ಅವಾಂತರ ಭೇದಸಹಿತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಲ್ಲಿ

೧ (ವಸ್ತ್ರ) ಧೌತಿ ೨ (ಜಲ) ಬಸ್ತಿ ೩ (ಸೂತ್ರ) ನೇತಿ ೪ ತ್ರಾಟಕ ೫ ನೌಲಿ ೬ ಕಪಾಲಭಾತಿ.

ಎಂಬ ೬ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆ ಗಜಕರಣೀ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಶುದ್ಧಿಸಾಧನಗಳಾಗಿದ್ದು ವಿಚಿತ್ರ ಗುಣದಾಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಷಟ್ ಕರ್ಮಮಿದಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಘಟಶೋಧನಕಾರಕಮ್ ।
ವಿಚಿತ್ರಗುಣಸಂಧಾಯಿ ಪೂಜ್ಯತೇ ಯೋಗಿಪುಂಗವೈಃ ॥

(H.P. II-23)

ಗೋಪ್ಯತೆಗೆ ಬೇರೊಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಾನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ವಿಹಿತ.

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ೬ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅವಾಂತರ ಭೇದಸಹಿತವಾದ ವಿವರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

I ಧೌತಿ 1 ಅಂತರ್ ಧೌತಿ 2 ದಂತ ಧೌತಿ 3 ಹೃದ್ಧೌತಿ 4 ಮೂಲ ಶೋಧನ.

ಅಂತರ್ ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 1 ವಾತಸಾರ 2 ವಾರಿ (ಜಲ) ಸಾರ 2 ವಹ್ನಿ (ಅಗ್ನಿ) ಸಾರ 4 ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳಿವೆ.

ದಂತ ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 1 ದಂತಮೂಲ 2 ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲ 3 ವಾಮ ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ 4 ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ 5 ಕಪಾಲರಂಧ್ರವೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳಿವೆ.

ಹೃದ್ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 1 ದಂಡ ಧೌತಿ 2 ವಮನ ಧೌತಿ (ಗಜಕರಣೀ) 3 ವಸ್ತ್ರ (ವಾಸೋ) ಧೌತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಭೇದಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಇಂತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಧೌತಿ

1 ವಾತಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿ : ಬಾಯನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಚುಂಚಿನಂತೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಚುಂಚಿನ ಮಧ್ಯದ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದರದ ಭಾಗವು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಮರ್ದನಮಾಡಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು.

ಕಾಕ ಚಂಚೂವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ।
ಚಾಲಯೇದುದರಂ ಪಶ್ಚಾದ್ ವರ್ತ್ಮನಾ ರೇಚಯೇ ಚ್ಛನೈ ॥ (।-15)

ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ವಾತಸಾರವನ್ನು ನಿಂತು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾತಸಾರದ ಸಮುಚಿತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆಮ್ಲವು (gastric acidity) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸರ್ವ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಸಕಲರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸವೇಕು. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ವಾತಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇಹನಿರ್ಮಲಕಾರಕವ್ ।
ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯಕರಂ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧಕವ್ ॥ (।-16)

2 ವಾರಿಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿ: ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದೂ ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಠ ತುಂಬುವವರೆಗೆ (ಗ

ಲೋಟಗಳಷ್ಟು) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ೮ ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅರ್ಧಕಟೀಚಕ್ರಾಸನವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನವನ್ನು. ಉತ್ಥಿತ ಹಸ್ತಾಸನವನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಂಗಾಸನವನ್ನು ೨ ಸಾರಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೇ ೬ ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಲಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಮಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಕುಡಿದ ನೀರೇ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಉತ್ಕಟಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀರು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನಾಚರಿಸಿ ೨ ತಾಸುಗಳ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪಸಹಿತವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೃದುವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆ ಕಂಠಂ ಪೂರಯೇದ್ವಾರಿ ವಕ್ತ್ರೇಣ ಚ ಪಿಬೇಚ್ಛನೈಃ ।
ಚಾಲಯೇದುದರೇಣೈವ ಜೋಪರಾದ್ರೇಚಯೇದಧ ಃ॥ (|–17)

ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ (ಅಂದರೆ ಕರಳು ಯಕೃತ್ತುಗಳು) ಕಶ್ಮಲಗಳೂ ದೂರವಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಶರೀರದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದು ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಾರಿಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇಹ ನಿರ್ಮಲಕಾರಕವಮ್ ।
ಸಾಧಯೇತತ್ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದೇವದೇಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ॥ (I–18)

3 ವಹ್ನಿಸಾರ (ಅಗ್ನಿಸಾರ) ಅಂತರ್ಧೌತಿ: ಸಾಧಕನು ಭದ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ (ವೇಗವಾಗಿ) ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಖಾಲಿಮಾಡಿ ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೊ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೊ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವು ಬೆನ್ನಲುಬು ತಾಕುವಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೧೦ ಸಾರಿ ಮಾಡಿ ನಡುವೆ ಉದರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ಆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಸಾರೆ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಡುವೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಾರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದು ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ವಾಯುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಿರಬೇಕು.

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದರದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಭಿಗ್ರಂಥಿಂ ಮೇರುಪೃಷ್ಠೇ ಶತವಾರಂ ಚ ಕಾರಯೇತ್ ।
ಉದರ್ಯಮಾಮಯಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಜಾಠರಾಗ್ನಿಂ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ ॥
(I-19)

ಈ ವಹ್ನಿಸಾರವು ಯೋಗಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿ (ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು) ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಧನೆಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು.

ವಹ್ನಿಸಾರಮಿಯಂ ಧೌತಿರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿದಾ ।
ಏಷಾ ಧೌತಿಃ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ನ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾ ಕದಾಚನ ॥ (I–20)

ಬಹಿಸ್ಕೃತ ಅಂತರ್ಧೌತಿ : ಈ ಧೌತಿಯು ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನ ವಾತಸಾರದಂತೆ ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹವೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಳಿಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಉದರವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆ ಕಾಲದಷ್ಟು ಅಂತರ್ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಬಳಿಕ ವಾಯುವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಕೀ ಮುದ್ರಾಂ ಸಾಧಯಿತ್ವಾ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಮರುತ್ ।
ಧಾರಯೇದರ್ಧಯಾಮಂ ತು ಚಾಲಯೇದಧವರ್ತ್ಮನಾ ॥ (I–21)
ಯಾಮಾರ್ಧಧಾರಣಾಶಕ್ತಿಂ ಯಾವನ್ನ ಸಾಧಯೇನ್ನರ : ।
ಬಹಿಷ್ಕೃತಂ ಮಹದ್ಧೌತಿಸ್ತಾವಚ್ಚೈವ ನ ಜಾಯತೇ ॥ (I-24)

ಈ ಧೌತಿಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ. ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ಆಳವಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಶಕ್ತಿನಾಡಿಯನ್ನು (ಗುದ ನಾಳವನ್ನು) ಗುದದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ನಾಭಿಮಗ್ನಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಶಕ್ತಿನಾಡೀಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್ ।
ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಕ್ಷಾಲಯೇನ್ನಾಡೀಂ ಯಾವನ್ಮಲವಿಸರ್ಜನಮ್ ॥ (I-22)
ತಾವತ್ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ನಾಡೀಂ ಚ ಉದರೇ ವೇಶಯೇತ್ ಪುನ : (I-23)

ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಧೌತಿಯಿಂದ ವಾತಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿಯ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭ

ವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಮ್ ॥
(I–23)

ದಂತ ಧೌತಿ

ಈ ದಂತಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 4 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. 1ದಂತಮೂಲಧೌತಿ 2 ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲ ಧೌತಿ 3 ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ ಧೌತಿ 4 ಕಪಾಲರಂಧ್ರ ಧೌತಿ.

1 ದಂತ ಮೂಲ ಧೌತಿ ಸಾಧಕನು ದಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದಂತಮೂಲ ವನ್ನು ಕಗ್ಗಲೀರಸದಿಂದ, ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ, ಜಾಲಿಯ ಕಡ್ಡಿ, ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಕಡ್ಡಿ ಯಿಂದ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದಂತ ಮಂಜನ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ (ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿನಿಂದ) ದಂತಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆ ನಿರ್ಮೂಲ ವಾಗುವವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ದಂತ ಮೂಲವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ದಂತಗಳ ಸಂಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಖಾದಿರೇಣ ರಸೇನಾಥ ಶುದ್ಧಮೃತ್ತಿಕಯಾ ತಥಾ ।
ಮಾರ್ಜಯೇದ್ದಂತಮೂಲಂ ಚ ಯಾವತ್ಕಿಲ್ಬಿಷ ಮಾಹರೇತ್ ॥
(I–26)

ಯೋಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧೌತಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಈ ಧೌತಿಯನ್ನಾ ಚರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಧೌತಿಯು ಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಮತವಾಗಿದೆ. ಈ ಧೌತಿಯಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯದಂತಹ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ದಂತಕ್ಷಯದಿಂದ ಶರೀರ ದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಮೂಲಂ ಪರಾ ಧೌತಿರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ ।
ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಭಾತೇ ಚ ದಂತರಕ್ಷಾಂ ಚ ಯೋಗವಿತ್ ।
ದಂತಮೂಲಂ ಧಾವನಾದಿಕಾರ್ಯೇಷು ಯೋಗಿನಾಂ ಮತಮ್ ॥
(I-27)

2 ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲ ಧೌತಿ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೆ ತೂರಿಸಿ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಫವನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಮಾನಾಮಾ ಅಂಗುಲಿತ್ರಯಯೋಗತಃ ।
ವೇಶಯೇದ್ಗಲಮಧ್ಯೇ ತು ಮಾರ್ಜಯೇಲ್ಲಂಬಿಕಾಮುಲಮ್ ।
ಶನೈಃ ಶನೈಃ ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥
(I–29)

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಚಿಮ್ಮಟದಿಂದ ಹೊರಜಗ್ಗಿ ಆಡಕ್ಕೆ ಆಕಳ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಡದೇ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜಯೇನ್ನವನೀತೇನ ದೋಹಯೇಚ್ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ ।
ತದಗ್ರಂ ಲೋಹಯಂತ್ರೇಣ ಕರ್ಷಯಿತ್ವಾ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ॥
(I–30)

ಈ ಧೌತಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ವಾಗ್‌ದೋಷ ಕಫ ದೋಷ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆಕಾಲ ಮುಪ್ಪು, ಮರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜರಾಮರಣ ರೋಗಾದೀನ್ ನಾಶಯೇದ್ ದೀರ್ಘಲಂಬಿಕಾ ॥ (I-28)

3) ವಾಮ ಕರ್ಣ 4) ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ ಧೌತಿ

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಕರ್ಣರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಣದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗು

ತ್ರವೆ. ಶಬ್ದವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ಆಂತರಿಕ (ಅನಾಹತ) ನಾದವ
ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತರ್ಜನ್ಯಂಗುಲಿಕಾಗ್ರೇಣ ಮಾರ್ಜಯೇತ್ ಕರ್ಣರಂಧ್ರಯೋ; ।
ನಿತ್ಯಮ ಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ನಾದಾಂತರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ ॥(1–32)

5) ಕಪಾಲ ರಂಧ್ರಧೌತಿ

ಸಾಧಕನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ, ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ದಿನದ ಕೊನೆಗೆ (ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ) ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು, ಈ ಕಪಾಲ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಮೂಹವಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಆ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ದವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುವುದು,

ವೃದ್ಧಾಂಗುಷ್ಠೇನ ದಕ್ಷೇಣ ಮರ್ದಯೇದ್ಬಾಲಂಧ್ರಕಮ್ ।
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ (1-33)
ನಾಡೀ ನಿರ್ಮಲತಾಂ ಯಾತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ನಿದ್ರಾಂತೇ ಭೋಜನಾಂತೇ ಚ ದಿವಾಂತೇ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ (1-34)

ಹೃಧೌತಿ

ಹೃದ್ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೃದ್ಧೌತಿಯು ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೃದ್ಧೌತಿಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ದಂಡ ಧೌತಿ 2 ವಮನಧೌತಿ 3 ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ

1 ದಂಡ ಧೌತಿ ಸಾಧಕನು ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡು, ಅರಿಷಿಣ ದಂಟು, ಬೇವಿನ ಎಳೆಯ ಕಡ್ಡಿ, ಆಲದ ಬಿಳಿಲು ವೇತ್ರದ ದಂಡ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನೂಕಿ, ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ದಂಡವು ಅರ್ಧ ಸೆಂಟೀಮೀಟರನಷ್ಟು ಸುತ್ತಳತೆಯಿದ್ದು ಎರಡು ಫೂಟು ಉದ್ದವಿರಬೇಕು.

ರಂಭಾದಂಡಂ ಹರಿದಂಡಂ ವೇತ್ರದಂಡಂ ತಥೈವ ಚ ।
ಹನ್ಮಧ್ಯೇ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ತು ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇಚ್ಛನೈಃ ॥ (I-36)

ಸಾಧಕನು ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯ, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಊಟವಾದ 6 ಘಂಟೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಫಂ ಪಿತ್ತಂ ತಥಾ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂ ರೇಚಯೇದೂರ್ಧ್ವವರ್ತ್ಮನಾ ।
ದಂಡಧೌತಿವಿಧಾನೇನ ಹೃದ್ರೋಗಂ ನಾಶಯೇದಾ ಧ್ರುವಂ ॥ (I-37)

2 ವಮನ ಧೌತಿ ಸಾಧಕನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಗಂಟಲದವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಂಜರ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಜಕರಣೀ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ವ್ಯಾಘ್ರ (ಬಾಘೀ) ಕರಣಿಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಲ್ಸರ್, ಹರ್ನಿಯೊ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅತಿರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಭೋಜನಾಂತೇ ಪಿಬೇದ್ವಾರಿ ಚಾಕಂಠಂ ಪೂರಿತಂ ಸುಧೀಃ ॥
ಊರ್ಧ್ವಂ ದೃಷ್ಟಿಂ ಕ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ ತಜ್ಜಲಂ ವಮಯೇತ್ಪುನಃ ॥
(I–38)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವಿಕಾರಗಳು, ಅಜೀರ್ಣತೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಶ್ವಾಸ ನಾಳ ರೋಗ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫ ಪಿತ್ತಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ (I-38)

3 ವಾಸೋ(ವಸ್ತ್ರ) ಧೌತಿ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಮೊಳ ಉದ್ದದ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನ ಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯು ಅಖಂಡವಾಗಿದ್ದು ನಾಲ್ಕೂ ಬದಿಗೆ ಜಿನುಗಾದ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿ ಆ ಬಟ್ಟೆಯು ಆರದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಟ್ಟೆಗೆ ನುಂಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ನಡು ನಡುವೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದು ಹೊರತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗಬೇಕು.

ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಒಳಗೆ ನುಂಗಿ ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಮೀರ ಬಾರದು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿ ತೋರಿದರೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಇಂಚು ನುಂಗಿ ಮತ್ತೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಏಕೋನವಿಂಶತಿ ; ಹಸ್ತ : ಪಂಚ ವಿಂಶತಿ ವೈ ತಥಾ !
ಚತುರಂಗುಲವಿಸ್ತಾರಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತ್ರಂ ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ ॥
ಪುನ: ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಧೌತಿಕರ್ಮಕಮ್ ॥ (I–39)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿ

ಚತುರಂಗುಲವಿಸ್ತಾರಂ ಹಸ್ತಪಂಚದಶಾಯತಂ ।
ಗುರೂಪದಿಷ್ಟಮಾರ್ಗೇಣ ಸಿಕ್ತಂ ವಸ್ತ್ರಂ ಶನೈಃ ಗ್ರಸೇತ್ ॥(II–24

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುಲ್ಮ (ಗಂಟು), ಜ್ವರ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಹಿಗ್ಗು ವಿಕೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ಆಮ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಗಂಟಲ ರೋಗ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಲ್ಮಜ್ವರ ಪ್ಲೀಹಕುಷ್ಠಕಫಪಿತ್ತಂ ವಿನಶ್ಯತಿ !
ಆರೋಗ್ಯಂ ಬಲಪುಷ್ಟಿಶ್ಚ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ (!–40)

4) ಮೂಲ ಶೋಧನ

ಗುದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವವರೆಗೂ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಗುದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧಕನು ಅರಿಶಿನ ಗಿಡದ ದೇಟಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ನೀರಿನಿಂದ ಗುದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಗಿಡದ ದೇಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಅದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದೊಳಗೆ ತೂರಿ ಅದನ್ನು ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ದಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದರೆ ಮಲವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಗಿಡದ ದೇಟಿನ ಬದಲು ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪೀತಮೂಲಸ್ಯ ದಂಡೇನ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿನಾಪಿವಾ ।
ಯತ್ನೇನ ಕ್ಷಾಲಯೇದ್‌ಗುಹ್ಯಂ ವಾರಿಣಾ ಚ ಪುನ: ಪುನ: ॥(!–42)

ಗಣೇಶಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಮೂಲಶೋಧನವು ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ,ಉದರದ ದೋಷಗಳು. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿಶಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ವಾರಯೇತ್ಕೋಷ್ಠಕಾಠಿನ್ಯಮಾಮಾಜೀರ್ಣಂ ನಿವಾರಯೇತ್ !
ಕಾರಣಾ ಕಾಂತಿಪುಷ್ಟ್ಯೋಶ್ಚ ದೀಪನಂ ವಹ್ನಿಮಂಡಲಮ್ ॥ (!–45)

೩ ಬಸ್ತಿ

ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ 1 ಜಲಬಸ್ತಿ 2 ಸ್ಥಲಬಸ್ತಿಗಳೆಂಬ 2 ಭೇದಗಳಿವೆ.

1 ಜಲಬಸ್ತಿ-ಸಾಧಕನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿಳಿದು ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾದ ಬಿದಿರಿನ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಎರಡು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಕೊಳವೆ ಹೊರಗಿರಿಸಬೇಕು. ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನುಮಾಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಸಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈಗಿನ ವೈದ್ಯರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾಭಿಮಗ್ನಜಲೇ ಪಾಯುನ್ಯಸ್ತನಾಲೋತ್ಕಟಾಸನ: ।
ಆಕುಂಚನಂ ಪ್ರಸಾರಂ ಚ ಜಲಬಸ್ತಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ (I–45)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾಭಿದಘ್ನಜಲೇಪಾಯುನ್ಯಸ್ತನಾಲೋತ್ಕಟಾಸನಃ ।
ಆಧಾರಾಕುಂಚನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷಾಲನಂಬಸ್ತಿಕರ್ಮತತ್ ॥ (II-27)

ಜಲಬಸ್ತಿಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ,ಧಾತುಕ್ಷಯ,ಗುಲ್ಮ. ಪ್ಲೀಹ ಮಹೋದರ ಪಿತ್ತ, ಕಫ ವಿಕಾರ ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ದೋಷ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ Enima ಜಲ ಬಸ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಹದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮನಂತೆ ಆಕರ್ಷಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಮೇಹಂ ಚ ಉದಾವರ್ತಂ ಕ್ರೂರವಾಯುಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ।
ಭವೇತ್ ಸ್ವಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ ॥ (I-46)

ಸ್ಥಲ ಬಸ್ತಿ

ಸಾಧಕನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ವಿಪರೀತ ಕರಣಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂದರೆ ಗುದದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಗುದುದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ತಡೆಹಿಡಿದು ಗುದದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಸುತ್ತುಗಳವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನತೋ ಬಸ್ತಿಂ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ಶನೈ ಃ ಶನೈ ।
ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಯಾ ವಾಯುಪಾಕುಂಚಯೇತ್ಪ್ರಸಾರಯೇತ್ ॥(।-47)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಜಠರಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ, ವಾತ, ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳೂ, ಅಪಚನ, ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹವು (Solar plexes) ಚೈತನ್ಯವುಳ್ಳದಾಗುತ್ತದೆ.

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕೋಷ್ಠದೋಷೋ ನ ವಿದ್ಯತೇ ।
ವಿವರ್ಧಯೇಜ್ಜಾಠರಾಗ್ನಿಮಾಮವಾತಂ ವಿನಾಶಯೇತ್ ॥ (।-48)

3 ನೇತಿ (ಸೂತ್ರನೇತಿ)

ಸಾಧಕನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ ಮೃದುವಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಒಂದು ದಾರವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಂದು ಹೊರಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆ ದಾರವು ಗಂಟಲಿಗೆ

ಬಂದ ಮೇಲೆ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಹುಕ್ಕಿನ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಆ ದಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈಗ ದಾರದ ಬದಲು ರಬ್ಬರ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್(catheter-4) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿತಸ್ತಿಮಾನಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸೂತ್ರಂ ನಾಸಾನಾಲೇ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ ।
ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ನೇತಿಕರ್ಮಕರ್ಮ॥
(I-49)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಭುಜದ ತೊಂದರೆಗಳು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತಲೆ ನೋವು, ಕಣ್ಣುರಿತ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ದುರ್ಮಾಂಸ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ರೋಗಾದಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತೇಜಸ್ಸು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಖೇಚರಿಯ ಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಧನಾನ್ನೇತಿಕಾರ್ಯಸ್ಯ ಖೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
ಕಫದೋಷಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ (I-50)

4) ನೌಲಿಕಿ (ನೌಲಿ)

ಸಾಧಕನು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಫೂಟಿನಷ್ಟು ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಂತು ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆದೇ ಬದಿಯ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಳಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಉದರವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಉದರದ ನಡುವಿನ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ನೌಲಿ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಗಿರಗಿರನೆ ತಿರುಗಿಸ ಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ನೌಲಿಕಿ ಅಥವಾ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಮಂದವೇಗೇನ ತುಂದಂ ಭ್ರಾಮಯೇದುಭಪಾರ್ಶ್ವಯೋ: ।(I–51)

ಇದನ್ನು ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಮಂದಾವರ್ತವೇಗೇನ ತುಂದಂ ಸವ್ಯಾಪಸವ್ಯತ; ।
ನತಾಂಸೋ ಭ್ರಾಮಯೇದೇಷಾ ನೌಲಿಃ ಸಿದ್ಧೈಃಪ್ರಚಕ್ಷ್ಯತೇ ॥ (II-34)

ನೌಲಿಕಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಆಮ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ದೋಷಗಳು ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲತೆ, ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ತ್ರಿದೋಷ ಜನ್ಯವಾದ ಸಕಲ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ,ಕರಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ,

ಸರ್ವರೋಗಾನ್ನಿಹಂತೀಹ ದೇಹಾನಲ ವಿವರ್ಧನಮ್ । (I–51)

ಇದನ್ನೇ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಂದಾಗ್ನಿ ಸಂದೀಪನಪಾಚನಾದಿ ಸಂಧಾಯಿಕಾನಂದಕರೀ ಸದೈವ ।
ಅಶೇಷದೋಷಾಮಯ ಶೋಷಿಣೀ ಚ ಹಠಕ್ರಿಯಾಮೌಲಿರಿಯಂ ಚ ನೌಲಿ: ॥ (II–34)

5) ತ್ರಾಟಕ

ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸುಖಪ್ರದವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮಿಳುಕಿಸದೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವವರೆಗೂ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ. ಹಠ ರತ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ತೋಟಕವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಿವೆ. 1 ಬಿಂದು ತ್ರಾಟಕ 2 ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ 3 ಬಹಿರಂಗ ತ್ರಾಟಕ 4 ಅಂತರಂಗ ತ್ರಾಟಕ.

ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷಕಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ ।
ಪತಂತಿ ಯಾವದಶ್ರೂಣಿ ತ್ರಾಟಕಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ ॥ (I-52)

ಇದನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಿರೀಕ್ಷೇತ್ ನಿಶ್ಚಲದೃಶಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಂ ಸಮಾಹಿತಃ ।
ಅಶ್ರುಸಂಪಾತಪರ್ಯಂತಂ ಆಚಾರ್ಯೈಸ್ತ್ರಾಟಕಂಸ್ಮೃತಮ್ ॥ (II-32)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಕಡಿಮೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಹ್ರಾಸ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮೀಪ, ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ,ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ,ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕೂಡಾ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಶಾಂಭವೀ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಂ ।
ನೇತ್ರರೋಗಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ (I-53)

6 ಭಾಲಭಾತಿ (ಕಪಾಲಭಾತಿ)

ಕಪಾಲ ಭಾತಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಭಾಲಭಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1 ವಾತಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಾಧಕನು ಬಲಗಡೆಯ (ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿ) ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಗಡೆಯ (ಇಡಾ ನಾಡಿ) ನಾಡಿಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ರೇಚಕಮಾಡಿ ಕೂಡಲೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ ಎಡಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕಮಾಡಿ ಅದರಿಂದಲೇ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಬಲ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಯಿತು. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂಭತ್ತು ಸುತ್ತುಗಳವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಯಾ ಪುನಃ ।
ಪಿಂಗಲಯಾ ಪೂರಯಿತ್ವಾ ಪುನಶ್ಚಂದ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ ॥(1-55)

ಸಾಧಕನು ಪೂರಕವನ್ನು ರೇಚಕವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಆಯಾ ಭಾಗದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೂ ,ಜಠರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರಕಂ ರೇಚಕಂ ಕೃತ್ವಾ ವೇಗೇನ ನ ತು ಧಾರಯೇತ್ ।
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ (1–55)

2 ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಾಧಕನು ಕಾಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಆ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಕೃಷ್ಯ ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ ।(1–56)

ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು, ತಲೆ ನೋವು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಯಂ ಪಾಯಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ಲೇಷ್ಮದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥
(1–57)

3 ಶೀತ್ಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಾಧಕನು 'ಶೀತ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆನಂತರ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು

ಹೊರಬಿಡಬೇಕು, ಇದು ಕಠಿಣವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಚರಿಸ ಬೇಕು.

ಶೀತ್ಕೃತ್ಯ ಪೀತ್ವಾ ವಕ್ತ್ರೇಣ ನಾಸಾನಾಲೈರ್ವಿರೇಚಯೇತ್ ।
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ ॥ (1–58)

ಸಾಧಕನು ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳೂ ಕಫ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು ಅವನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ನೀರೋಗಿಯಾಗಿ ಅವನ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ,

ನ ಜಾಯತೇ ವಾರ್ಧಕಂ ಚ ಜ್ವರೋ ನೈವ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ಭವೇತ್ಸ್ವಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ (1–59)

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ 'ಷಟ್‌ಕರ್ಮ ಸಾಧನ' ವೆಂಬ ಒಂದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿಯಿತು,

ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶ
ಆಸನ ಪ್ರಯೋಗ

ಪತಂಜಲಿಯು 'ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಮ್' ಎಂದು ಹೇಳಿ ದೇಹವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧನವೇ ಆಸನವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿ ಆಸನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದುದೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಆಸನಗಳ ಗುರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಆಸನದ ಹೆಸರಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆದರೆ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾದ ಆಸನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ ಜೊತೆ ಅದು ಹಗುರಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹಪೂರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಆಸನದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕುರ್ಯಾತ್ ತದಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಂಗಲಾಘವಂ ।
(H.P I-16)

ಆದರೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಲಾಘವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಾಧನೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ದೇಹದ ದೃಢತೆ(ಬಲ)ಯೇ ಆಸನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನೇನ ರುಜೋಹಂತಿ ಎಂಬಂತೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಸನದ ಗುರಿಯೆಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಆಸನಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

1 ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಯೂ ಸ್ಥಿರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

2 ವಾಯು ನಿರೋಧ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಾಯೂಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಶರೀರ ವನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು.

3 ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು (will power) ವರ್ಧಿಸುವುದು.

4 ಸುಖ ದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1 ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಆಸನಗಳು.

2 ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು

3 ಧ್ಯಾನೋಪಯೋಗಿ ಆಸನಗಳು.

ಆಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತಬೇಧವಿದ್ದು ಜೀವರಾಶಿಗಳಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 84 ಲಕ್ಷ ಆಸನಗಳನ್ನು ಶಿವನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಸನಾನಿ ಸಮಸ್ತಾನಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವಜಂತವಃ ।
ಚತುರಶೀತಿ ಲಕ್ಷಾಣಿ ಶಿವೇನ ಕಥಿತಾನಿ ಚ ॥ (II-1)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೂ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಗೋರಕ್ಷಶತಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಆಸನಾನಿ ತು ತಾವಂತಿ ಯಾವಂತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ ।
ಏತೇಷಾಮಖಿಲಾನ್‌ಭೇದಾನ್ ವಿಜಾನಾತಿಮಹೇಶ್ವರಃ ॥ (5)

ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೊರಂತೆ 84 ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗುತ್ತದೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟಾನಿ ಷೋಡಶೋನಂ ಶತಂ ಕೃತಮ್। (II-2)

ಗೋರಕ್ಷಶತಕವು ಮತ್ತು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯೂ ಸಹ 84 ಆಸನಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೇಳಿದರೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು 32

ಆಸನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿರೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆ 32 ಆಸನಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕೇ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಾಸನಂ ಶುಭಮ್ ।
(I-2)

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ 32 ಆಸನಗಳ ಹೆಸರು ಇಂತಿವೆ.
1 ಸಿದ್ಧಾಸನ 2 ಪದ್ಮಾಸನ 3 ಭದ್ರಾಸನ 4 ಮುಕ್ತಾಸನ 5ವಜ್ರಾಸನ 6 ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ 7ಸಿಂಹಾಸನ 8ಗೋಮುಖಾಸನ 9ವೀರಾಸನ 10ಧನುರಾಸನ 11 ಮೃತಾಸನ (ಶವಾಸನ) 12ಗುಪ್ತಾಸನ 13ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ 14ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ 15 ಗೋರಕ್ಷಾಸನ 16 ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ 17 ಉತ್ಕಟಾಸನ 18 ಸಂಕಟಾಸನ 19 ಮಯೂರಾಸನ 20 ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ 21 ಕೂರ್ಮಾಸನ 22 ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ 23 ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನ 24 ವೃಕ್ಷಾಸನ 25 ಮಂಡೂಕಾಸನ 26 ಗರುಡಾಸನ 27 ವೃಷಾಸನ 28 ಶಲಭಾಸನ 29 ಮಕರಾಸನ 30 ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ 31 ಭುಜಂಗಾಸನ 32 ಯೋಗಾಸನ

ಈಗ ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

1 ಸಿದ್ಧಾಸನ

ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ಯೋನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದವನ್ನು ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ (ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ) ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರಾಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಯೋನಿಸ್ಥಾನಕಮಂಘ್ರಿಮೂಲಘಟಿತಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಗುಲ್ಫೇತರಂ ।
ಮೇಢ್ರೋಪರ್ಯಥ ಸಂನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿಸ್ಥಾಪಿತಮ್।
ಸ್ಥಾಣುಃಸಂಯಮಿತೇಂದ್ರಿಯೋಽಚಲದೃಶಾ ಪಶ್ಯೇದ್ ಭ್ರುವೋರಂತರಂ
। (II-7)

ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸಿದ್ಧಾಸನದ ನಾಮಾಂತರಗಳನ್ನು ವಜ್ರಾಸನ, ಗುಪ್ತಾಸನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಸನವೆಂದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಮಹಿಮಾತಿಶಯ ವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಯಮೇಷ್ವಿವ ಮಿತಾಹಾರಃ ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ವಿವ ।
ಮುಖ್ಯಂ ಸರ್ವಾಸನೇಷ್ವೇಕಂ ಸಿದ್ಧಾಃ ಸಿದ್ಧಾಸನಂವಿದುಃ ॥ (I-38)

ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವು ಆಜ್ಞಾ, ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ವೀರ್‍ಯಾಣುವನ್ನು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವು ಮೋಕ್ಷದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸಾಧಕನಿಗೆ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಏತತ್ ಮೋಕ್ಷಕಪಾಟಭೇದನಕರಂ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ॥ (I-7)

ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಾಸನದ ಸಿದ್ಧಿಯಾದರೆ ಉಳಿದ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಿಮನ್ಯೈಃ ಬಹುಭಿಃ ಪೀಠೈಃ ಸಿದ್ಧೇ ಸಿದ್ಧಾಸನೇ ಸತಿ । (I-40

2 ಪದ್ಮಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೂ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೂ ಇರಿಸಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರುಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಾ

ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ (ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ) ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು.

ವಾಮೋರೂಪರಿ ದಕ್ಷಿಣಂ ಚ ಚರಣಂ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯವಾಮಂ ತಥಾ ।
ದಕ್ಷೋರೂಪರಿ, ಪಶ್ಚಿಮೇನ ವಿಧಿನಾ ಧೃತ್ವಾ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ದೃಢಮ್॥
ಅಂಗುಷ್ಠಂ ಹೃದಯೇ ನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ನಾಸಾಗ್ರಮಾಲೋಕಯೇತ್।
(||-8)

ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಠ ರತ್ನಾವಳಿ, ಗೋರಕ್ಷಶತಕ, ತೇಜೋಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದ ವಿವರಣೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭುಜ, ತೋಳು, ಮುಂಗೈಗಳಲ್ಲಿಯ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಗೂನು ಬೆನ್ನು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ದೋಷವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಏತದ್ವ್ಯಾಧಿವಿಕಾರನಾಶನಕರಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ॥ (||-7)
ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (|–44) ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

3 ಭದ್ರಾಸನ

ಮೊದಲು ಸಾಧಕನು ಎದುರಿಗೆ ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲಿನ ನಡುವೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹಿಮ್ಮಡಗಳೆರಡನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರ ವಾಗಿಟ್ಟು ಪಾದಗಳನ್ನೆಳೆದು ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಕೆಳಗಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಸರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು

ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ಮುಂದೊಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದುಗಡೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೈಯಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನಾಚರಿಸಿ ನಾಸಾಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಿಸಬೇಕು.

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ ।
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಚ ಧೃತ್ವಾ ವೈ ಪೃಷ್ಠದೇಶತಃ ॥ (II-9)
ಜಾಲಂಧರಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।(II–10)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು B. K. S. yengar ರ "Light on yoga ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮೂಲಬಂಧಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವ ಈ ಆಸನವು ಭದ್ರಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಭದ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಮ್ ॥(II–10)

4 ಮುಕ್ತಾಸನ

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ. ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಕೀಲದ (Left ankle joint) ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ,ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಲುಬುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರಾಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಪಾಯುಮೂಲೇ ವಾಮಗುಲ್ಫಂ ದಕ್ಷಗುಲ್ಫಂ ತಥೋಪರಿ ।
ಸಮಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಮುಕ್ತಾಸನಂ ತು ಸಿದ್ಧಿದಮ್ ॥ (II-11)

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಮುಕ್ತಾಸನವು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾದ ಸಿದ್ಧಾಸನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ,

5 ವಜ್ರಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಪಾದತಲವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಪಾದತಲವನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರುಳುಗಳು ಬದಿಗೆ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳು ಕೂಡಿರಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಜಂಘಾಭ್ಯಾಂ ವಜ್ರವತ್ಕೃತ್ವಾ ಗುದಪಾರ್ಶ್ವೇ ಪದಾವುಭೌ ।

ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಕೀಲು ನೋವನ್ನು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಸ್ಥಾಶಯ (pelvic) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು. ಉದರದ ರೋಗಗಳಾದ ಕರಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಆಮ್ಲದ ತೀವ್ರತೆ (Hyper Acidity) ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ವಜ್ರಾಸನವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ವಜ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಮ್ ॥ (I.-12)

6 ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡ ಪಾದದ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲ ಪಾದದ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಸಿ ಎಡಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಎಡತೊಡೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರಾ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಂತಮುಖಿಯಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನವೆನ್ನುವರು.

ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಕೃತ್ವಾ ಯೋಗೀ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ ।
ಋಜುಕಾಯ : ಸಮಾಸೀನಃ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ತತ್ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥ (I-13)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (I–19) ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಆಸನವು ಸುಲಭವಾದ ಧ್ಯಾನೋಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ತೀವ್ರತೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಆಸನ ಉಪಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪದ್ಮಾಸನದಿಂದುಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಲಭಿಸುವುವು.

7 ಸಿಂಹಾಸನ

ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವು, ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವು ಬರುವಂತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು, ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರ ಚಾಚಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು (ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ)

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣೋರ್ಧ್ವತಾಂ ಗತೌ ।
ಚಿತಿಯುಗ್ಮಂ ಭೂಮಿಸಂಸ್ಥಂ ಕರೌ ಚ ಜಾನುನೋಪರಿ ॥ (II-14)
ವ್ಯಾತ್ತವಕ್ತ್ರೋ ಜಲಂಧ್ರೇಣ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್। (II-15)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧಃ ಸೀವನ್ಯಾ : ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ಕ್ಷಿಪೇತ್ ।
ದಕ್ಷಿಣೇ ಸವ್ಯಗುಲ್ಫಂ ದಕ್ಷಗುಲ್ಫಂತು ಸವ್ಯಕೇ ॥ (I–50)

ಹಸ್ತೌ ತು ಜಾನ್ವೋ: ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸ್ವಾಂಗುಲೀಃಸಂಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚ ।
ವ್ಯಾತ್ತವಕ್ತ್ರೋ ನಿರೀಕ್ಷೇತ ನಾಸಾಗ್ರಂತು ಸಮಾಹಿತ ಃ ॥ (I–51)

ಇದರಿಂದ ಸ್ವರಭಂಗ, ಗಲಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು (Toncils) ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ನೀಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿಯುವ ಸುಕ್ಕನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ವರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಿಂಹಾಸನ' ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

8 ಗೋಮುಖಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ಗೋವಿನ ಮುಖದ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಎಡಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಎಡಹಿಮ್ಮಡವು ಪೃಷ್ಠದ ಬಲಬದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಲಹಿಮ್ಮಡವು ಪೃಷ್ಠದ ಎಡಬದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಪಾದೌ ಚ ಭೂಮೌ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿವೇಶಯೇತ್ ।
ಸ್ಥಿರಂ ಕಾಯಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಾಕೃತಿಃ ॥
(II–16)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸವ್ಯೇ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಫಂ ತು ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿಯೋಜಯೇತ್ ।
ದಕ್ಷಿಣೇಽಪಿ ತಥಾ ಸವ್ಯಂ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಾಕೃತಿ ॥ (I–20)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳುಮತ್ತು ನರಗಳು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

9 ವೀರಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಬದಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಏಕಂ ಪಾದಮಥೈಕಸ್ಮಿನ್ ವಿನ್ಯಸೇದೂರುಣಿ ಸ್ಥಿರಮ್ ।
ಇತರಸ್ಮಿಂಸ್ತಥಾ ಪಶ್ಚಾದ್ ವೀರಾಸನಮಿತೀರಿತ ॥(II–17)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಡೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾದದ ಮೇಲೆಯೂ ಇರಿಸಿದರೆ ವೀರಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಂ ಪಾದಮಥೈಕಸ್ಮಿನ್ ವಿನ್ಯಸೇದೂರುಣಿಸ್ಥಿರಮ್ !
ಇತರಸ್ಮಿಂಸ್ತಥಾ ಚೋರುಂ ವೀರಾಸನಮಿತೀರಿತಮ್ ॥ (I–21)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಪುನರುತ್ಪಾದನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

10 ಧನುರಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿ

ಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ನೆಲದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಉದರದ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡಗಳಷ್ಟು ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ
ಕರೌ ಚ ಪೃಷ್ಠೇ ಧೃತಪಾದಯುಗ್ಮಮ್ ।
ಕೃತ್ವಾ ಧನುರ್ವತ್ ಪರಿವರ್ತಿತಾಂಗಮ್
ನಿಗದ್ಯತೇ ವೈ ಧನುರಾಸನಂ ತತ್ ॥ (I-18)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದರದ ದುರ್ಮಾಂಸ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗೂನು ಬೆನ್ನನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

11 ಮೃತಾಸನ (ಶವಾಸನ)

ಸಾಧಕನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಬದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು, ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಶವಾಸನವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಾನಂ ಶವವತ್ ಭೂಮೌ ಶಯನಂ ತತ್ ಶವಾಸನಮ್ । (I-19)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (I-32) ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಠ ರತ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಹಸ್ತೌ ಚ ಪಾದೌ ಚ ವಿಶ್ರಾಂತ್ಯಾಶಯಃಸಂ ತಥಾ ।
ಸರ್ವಾಸನ ಶ್ರಮಹರಂ ಶಯಿತಂತು ಶವಾಸನಮ್ ॥ (III–77)

ಇದನ್ನು ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ಅಂತಿಮಾಸನವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.
"ಅಥಾಂತಿಮಂ ಶವಾಸನಮ್"

ಈ ಶವಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನರಗಳ, ಮನಸ್ಸಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತ ವನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು, ಅನಿದ್ರೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ ವನ್ನು ತಲೆನೋವನ್ನು, ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆ ಚೈತನ್ಯ ಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನ ದೇಹದ ದಣಿವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸಿ ಮನ : ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನಂ ಶ್ರಮಹರಂ ಚಿತ್ತವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾರಣಮ್ ॥ (I–19)

12 ಗುಪ್ತಾಸನ

ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವು. ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವು ಬರುವಂತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಪೃ ಭಾಗವು ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯ ಬದಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊ ಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಗಳು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗಿರುವುದರಿಂದ ಎದುರಿನಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಗುಪ್ತಾಸನವೆ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ,

ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಪಾದೌ ಕೃತ್ವಾ ಪಾದೌ ಚ ಗೋಪಯೇತ್ ।
ಪಾದೋಪರಿ ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಗುದಂ ಗುಪ್ತಾಸನಂ ವಿದುಃ ॥ (II-20)

13 ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸನ (ಮುಕ್ತ ಪದ್ಮಾಸನ)ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಮೊಳಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಡಬದಿಗೆ ಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಮೊಳಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಲಬದಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

ಮುಕ್ತಪದ್ಮಾಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಉತ್ತಾನಶಯನಂ ಚರೇತ್ ।
ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಶಿರೋ ವೇಷ್ಟ್ಯ ರೋಗಘ್ನಂ ಮಾತ್ಸ್ಯಮಾಸನಮ್॥
(॥–21)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಯಾನಂದರ 'Asanas' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಆಸನದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

41 ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲ ಮಂಡಿ ಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡವು ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈನ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು ಗದ್ದವನ್ನು ಬಲಗೈನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು (ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ), ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಹಾಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನವೆನ್ನುವರು.

ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಾಸಂ ಕೃತ್ವಾ ತಿಷ್ಠತ್ಯಯತ್ನತ:।
ನಮ್ರಿತಂ ವಾಮಪಾದಂ ಹಿ ದಕ್ಷಜಾನೂಪರಿ ನ್ಯಸೇತ್ ॥(।।-22)
ತತ್ರ ಯಾಮ್ಯಂ ಕೂರ್ಪರಂ ಚ ವಕ್ತ್ರಂ ಯಾಮ್ಯಕರೇಪಿ ಚ ।
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿಃ ಪೀಠಂ ಮಾತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಮುಚ್ಯತೇ
(।।-23)

ಇದನ್ನೇ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ರೀ
ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಾಮೋರು ಮೂಲಾರ್ಪಿತದಕ್ಷಪಾದಂ
ಜಾನೋರ್ಬಹಿರ್ವೇಷ್ಟಿತ ವಾಮಪಾದಮ್ ।
ಪ್ರಗ್ರಹ್ಯತಿಷ್ಠೇತ್ ಪರಿವರ್ತಿತಾಂಗಃ
ಶ್ರೀ ಮತ್ಸ್ಯನಾಥೋದಿತಮಾಸನಂ ತತ್॥(।-26)

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ದೋಷ, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ, ಭುಜ ಕೀಲು ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಧು ಮೇಹ, ಮೂತ್ರದೋಷ, ಅಪಚನ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಪಿನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಸತತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗಿ ಚಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

15 ಗೋರಕ್ಷಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ಮಧ್ಯೆ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಪದ್ಮಾಸನವ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮ

ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬೇಕು(ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ)

ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಪಾದೌ ಉತ್ತಾನೌ ವ್ಯಕ್ತಸಂಸ್ಥಿತೌ ।
ಗುಲ್ಫೌ ಚಾಚ್ಛಾದ್ಯ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮುತ್ತಾನಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥
(।।-24)
ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।(।।-25)

ಈ ಆಸನವು ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹವ ನ್ನಿಡುವದಲ್ಲದೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಗೋರಕ್ಷಾಸನ ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಗೋರಕ್ಷಾಸನಮಿತ್ಯಾಹುರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿಕಾರಣಮ್ ॥ (।।-25)

16 ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಯಾಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕೈ ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ
ವಿನ್ಯಸ್ಯಭಾಲಂ ಚಿತಿಯುಗ್ಮಮಧ್ಯೇ ।
ಯತ್ನೇನ ಪಾದೌ ಚ ಧೃತೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ
ತತ್ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಮಿಹಾಸನಂ ಸ್ಯಾತ್ ॥ (।।-26)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ

ದೋರ್ಭ್ಯಾಂ ಪದಾಗ್ರ ದ್ವಿತಯಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ ।
ಜಾನೂಪರಿನ್ಯಸ್ತಲಲಾಟದೇಶೋ
ವಸೇದಿದಂ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಮಾಹುಃ ॥ (I–28)

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ದುರ್ಮಾ[illegible] ವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬೆನ್ನುನೋ[illegible] ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ, ಮೂತ್ರದೋಷ, ಮಧುಮೇಹ, ಗ[illegible] ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳು(Po[illegible] tiary muscles) ಹಿಗ್ಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು. ವಾಯು ಸುಷು[illegible] ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾ[illegible] ಕತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

17 ಉತ್ಕಟಾಸನ

ಸಾಧಕರು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪಾದಗಳೆರಡ[illegible] ನಿತಂಬಗಳ ಬಳಿ ಇರಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹ[illegible] ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವ[illegible] ಇರಿಸಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸ[illegible] ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವು ಜಲಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹ[illegible] ವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನವಾ[illegible]

ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಧರಾಂ ಗುಲ್ಫೌ ಚ ಖೇಗತೌ ।
ತತ್ರೋಪರಿ ಗುದಂ ನ್ಯಸ್ಯ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ತೂತ್ಕಟಾಸನಮ್ ॥ (II-2[illegible]

ಮೊಣಕಾಲಿನ ಬಿಗುವನ್ನು, ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಬಿಗುವನ್ನು ಹೋ[illegible] ಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯು[illegible] ಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗವಾದ ಪೃಷ್ಠ, ತೊ[illegible] ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

18 ಸಂಕಟಾಸನ

ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ (Tibia)ಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಎಡಪಾದ ಸುತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಶಿರವನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಸಂಕಟಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ,

ವಾಮಪಾದಚಿತೇರ್ಮೂಲಂ ವಿನ್ಯಸ್ಯ ಧರಣೀತಲೇ ।
ಪಾದದಂಡೇನಯಾಮ್ಯೇನ ವೇಷ್ಟಯೆದ್ವಾಮಪಾದಕಮ್ ।
ಜಾನುಯುಗ್ಮೇ ಕರಯುಗಮೇತತ್ ಸಂಕಟಾಸನಮ್ ॥ (||-28)

19 ಮಯೂರಾಸನ

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೊಂದರಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಮೊಣ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ದಂಡದ ಹಾಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗುವವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂತ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಸತತಾಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಆಸನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಪಾಣ್ಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಮವಲಂಬ್ಯ ಭೂಮಿಂ
ತತ್ಕೂರ್ಪರಸ್ಥಾಪಿತನಾಭಿಪಾರ್ಶ್ವಮ್ ।
ಉಚ್ಚಾಸನೋ ದಂಡವದುತ್ಥಿತಃ ಖೇ
ಮಾಯೂರಮೇತತ್ಪ್ರವದಂತಿ ಪೀಠಮ್ ॥ (||-29)

ಇದನ್ನೇ ಹಠರತ್ನಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ದಂಡ ಮಯೂರಾಸನವೆಂದು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಮಯೂರಂ ದಂಡವತ್ ಕುರ್ಯಾತ್ ಮಯೂರದಂಡನಾಮಕಮ್ ।
(III-43)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿ ತೂಕವಿದ್ದವರೂ. ಉದರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದುರ್ಮಾಂಸವಿದ್ದವರೂ. ಕೈನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದವರೂ, ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಸನವು ಉದರದ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ, ಗುಲ್ಮ ರೋಗ, ಉದರದ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಾಲಕೂಟ ವಿಷವನ್ನು ಕೂಡಾ ಪಚನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹು ಕದಶನಭುಕ್ತಂ ಭಸ್ಮ ಕುರ್ಯಾದಶೇಷಂ
ಜನಯತಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಂ ಜಾರಯೇತ್ಕಾಲಕೂಟಮ್ ।
ಹರತಿ ಸಕಲರೋಗಾನಾಶು ಗುಲ್ಮಜ್ವರಾದೀನ್
ಭವತಿ ವಿಗತದೋಷಂ ಹ್ಯಾಸನಂ ಶ್ರೀಮಯೂರಮ್ ॥ (II-30)

20 ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಲತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಕರೌ ।
ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಸೀನೋ ಉಚ್ಚಸ್ಥೆ; ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಮ್ ॥
(II–31)

ಇದನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪದ್ಮಾಸನಂ ತು ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಾನೋರ್ವೋರಂತರೇ ಕರೌ ।
ನಿವೇಶ್ಯ ಭೂಮೌ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ವ್ಯೋಮಸ್ಥಂ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಮ್ ॥(I–23)

ಇದು ಕೈಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಉದರದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

21 ಕೂರ್ಮಾಸನ

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು(ವಜ್ರಾಸನ), ಆಮೇಲೆ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ತಿರುಚಿ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅಂಡಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಬದಿಗಿರಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹದ ಭಾರವು ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು,

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತೌ ।
ಋಜುಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಕೂರ್ಮಾಸನಮಿತೀರಿತಮ್ ॥ (II–32)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರ್ಮಾಸನವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗುದಂ ನಿರುಧ್ಯ ಗುಲ್ಫಾಭ್ಯಾಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ ।
ಕೂರ್ಮಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ ಇತಿ ಯೋಗ ವಿದೋ ವಿದುಃ ॥(I–22)

ಈ ಆಸನವು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ದೋಷ ಲೈಂಗಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾ ಸುತ್ತದೆ. ಇದುಪುನರುತ್ಪಾದನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು, ವಜ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಚೇತನಗೊ ಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ಪಾದಗಳ ಕೀಲಿನ ಪೆಡಸುತನ ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

22 ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ

ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳವರೆಗೆ ಆಯಾ ಬದಿಯ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ, ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಆಧಾರದ ಸಮ ತೋಲನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ,

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಬಂಧಸ್ಥಂ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಕಂಧರಮ್ ।
ಪೀಠಂ ಕೂರ್ಮವದುತ್ತಾನಮೇತದುತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಮ್ ॥ (II-33)

ಈ ಆಸನವು ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿ ನರದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು.

23 ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಪಾದತಲಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಕೆಳಗಿರಿಸಿ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿರುಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪೃಷ್ಠದೇಶೇ ಪಾದತಲಾವಂಗುಷ್ಠೌ ದ್ವೌ ಚ ಸಂಸ್ಪೃಶೇತ್ ।
ಜಾನುಯುಗ್ಮಂ ಪುರಸ್ಕೃತ್ಯ ಸಾಧಯೇನ್ಮಂಡುಕಾಸನಮ್ ॥
(II–34)

ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅನೂಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಿಗುವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

24 ಉತ್ತಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಈಗಾಗಲೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಂಡೂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರ ದಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಲಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ, ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವು ಎದ್ದು ಕುಳಿತ ಕಪ್ಪೆಯ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಮಂಡೂಕಾಸನಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಂ ಶಿರಃ ।
ಏತದ್ ಭೇಕವದ್ ಉತ್ತಾನಂ ಏತದ್ ಉತ್ತಾನಮಂಡುಕಮ್ ॥
(II–35)

ಇದು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಪುಪ್ಪುಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಗ್ರೀವ (Clavicular breathing)ವೆಂಬ ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

25 ವೃಕ್ಷಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ಬಲ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. (ಕೈಗಳು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.) ಕೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಗಿಡದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಾಮೋರುಮೂಲದೇಶೇ ಚ ಯೊಮ್ಯಂ ಪಾದಂ ನಿಧಾಯ ವೈ।
ತಿಷ್ಠೇತ್ತು ವೃಕ್ಷವದ್ ಭೂಮೌ ವೃಕ್ಷಾಸನಮಿದಂ ವಿದುಃ॥
(II–36)

ಈ ಆಸನವು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಆ
ವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

26 ಗರುಡಾಸನ

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೆಲದ ಮೇ
ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು
ಬದಿಗೆ ಮೂಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಬದಿಗೆ ಬರುವ
ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೇಹದಿಂದ ದ
ಸರಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನೂರಿ ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂ
ಕಣ್ಮುಚ್ಚಬೇಕು,

ಜಂಘೋರುಭ್ಯಾಂ ಧರಾಂ ಪೀಡ್ಯ ಸ್ಥಿರಕಾಯೋ ದ್ವಿಜಾನುನಾ।
ಜಾನೂಪರಿ ಕರದ್ವಂದ್ವಂ ಗರುಡಾಸನಮುಚ್ಯತೇ॥ (II-37)

ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯು. ಮೊನಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯು ಪೆಡಸುತನ ಹೋ
ಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

27 ವೃಷಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರ
ಕೆಳಗಿರಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎಡ ಪಾದ ತಲವ
ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೂರಬೇಕು. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆ
ಬದಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊ
ಬೇಕು.

ಯಾಮ್ಯಗುಲ್ಫೇ ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಭಾಗೇ ಪದೇತರಮ್ ।
ವಿಪರೀತಂ ಸ್ಪೃಶೇದ್ಭೂಮಿಂ ವೃಷಾಸಮಿದಂ ಭವೇತ್ ॥ (II–38)

ಇದು ಸಿದ್ಧಾಸನ ಮತ್ತು ವಜ್ರಾಸನ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದು ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

28 ಶಲಭಾಸನ

ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎಡೆಯ ಬದಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ, ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚುಗಳ ವರೆಗೆ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಿಮಹಂತದಲ್ಲಿ ನೆಲದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಕರಯುಗ್ಮವಕ್ಷ
ಆಲಂಬ್ಯ ಭೂಮಿಂ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಮ್ ।
ಪಾದೌ ಚ ಶೂನ್ಯೇ ಚ ವಿತಸ್ತಿ ಚೋರ್ಧ್ವಂ ।
ವದಂತಿ ಪೀಠಂ ಶಲಭಂ ಮುನೀಂದ್ರಾಃ ॥ (II–39)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಾಯನದರು 'Asanas' ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಲಭಾಸನ ಬರದಿದ್ದವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಶಲಭಾಸನವನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಮಾಡಿರೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದವರು, ಅಲ್ಸರ್, ಹರ್ನಿಯಾ ಆದವರೂ ಆಚರಿಸಬಾರದು.

ಈ ಆಸನವು ಯಕೃತ್ತನ್ನು, ಕರಳುಗಳನ್ನು, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಅಂಡವಾಯು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬಾಧೆಯನ್ನು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಉಬ್ಬಸವನ್ನು, ಉಸಿರಾಟ ನಾಳದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ, ಪೃಷ್ಟಭಾಗದ

ಸೊಂಟ ಉದರದ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡಾಶಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

29 ಮಕರಾಸನ

ಎದೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಗಲಮಾಡಿ ಹಿ ಡಗಳನ್ನು ಒಳಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಬದಿಗೆ ಬರು ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಎಡಗೈಯಿ ನುತ್ತು ಎಡಭುಜವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಣಕೈಗಳು ಒ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆಯನ್ನು ಇ ಬೇಕು. ದೀರ್ಘವಾದ ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಹೃದಯಂ ನಿಧಾಯ
ಭೂಮೌ ಚ ಪಾದೌ ಪ್ರವಿಸಾರ್ಯಮಾಣೌ ।
ಶಿರಶ್ಚ ಧೃತ್ವಾ ಕರದಂಡಯುಗ್ಮೇ
ದೇಹಾಗ್ನಿಕಾರಂ ಮಕರಾಸನಂ ತತ್ ॥ (I|–40)

ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನವಾಗಿದೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತ ಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಮ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ವೊಂದು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಚಾರ ಉಂಟಾಗಿ ಉದರದ ಕಾರ್ಯ ಸೇಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಾಗ್ನಿಯ ವೃದ್ಧಿಸ:ತ್ತದೆ,

30 ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲ ಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಕತ್ತರಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತ ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗೈಯಿ

ಹಿಡಿದು ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಉದರವನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕೋಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನಿಗಳು ಉಷ್ಟ್ರಾಸನವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಪದಯುಗ್ಮವ್ಯಸ್ತಂ
ಪೃಷ್ಠೇ ನಿಧಾಯಾಪಿ ಧೃತಂ ಕರಾಭ್ಯಾಮ್ ।
ಆಕುಂಚ್ಯ ಸಮ್ಯಗುದರಾಸ್ಯಗಾಢಂ
ಔಷ್ಟ್ರಮ್ ಚ ಪೀಠಂ ಯತಯೋ ವದಂತಿ ॥(II–41)

31 ಭುಜಂಗಾಸನ

ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬಾರದು ಅಂತಿಮಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಎದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಸರ್ಪಾಸನವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗುಷ್ಠನಾಭಿಪರ್ಯಂತಮಧೋಭೂಮೌ ಚ ವಿನ್ಯಸೇತ್ ।
ಧರಾಂ ಕರತಲಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತ್ವೋರ್ಧ್ವಶೀರ್ಷಃ ಫಣೀವ ಹಿ॥ (II-42)

ಇದರ ಸಾಧನೆಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ ನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಯೂ ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

ಮಧು ಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಇದು ಸರ್ವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ವಾಯು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ.

ದೇಹಾಗ್ನಿರ್ವರ್ಧತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶನಮ್ ।
ಜಾಗರ್ತಿ ಭುಜಗೀ ದೇವೀ ಭುಜಂಗಾಸನಸಾಧನಮ್ ॥ (II–43)

32 ಯೋಗಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಂಗಾಲುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರಾ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ (ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ) ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಾನೌ ಚರಣೌ ಕೃತ್ವಾ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯೋಪರಿ ಜಾನುನೋಃ।
ಆಸನೋಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಚೋತ್ತಾನಂ ಕರಯುಗ್ಮಕಮ್ ॥ (II-44)

ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।
ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ ॥ (II-45)

ತೇಜೋಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ತಿನ ಕೆಳಗಿನ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಗುದಂ ನಿಯಮ್ಯ ಗುಲ್ಫಾಭ್ಯಾಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ ।
ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದಿತಿ ಯೋಗವಿದೋ ವಿದುಃ ॥ (38)

ತೃತೀಯೋಪದೇಶ

ಮುದ್ರೆಗಳು :- ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮುದ್ರಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಜಾಗೃತಿಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಪ್ರಬೋಧಯಿತುಮೀಶ್ವರೀಮ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಮುಖೇಸುಪ್ತಾಂ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥
(H.P|I|-5)

ಕುಂಡಲನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು ಕುಂಡಲಿನೀಯೋಗವೆಂಬ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹ್ಮಾನಂದನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿಬೋಧಂ ವಿನಾ ಸರ್ವಯೋಗೋಪಾಯಾನಾಂ
ವೈಯರ್ಥ್ಯಾ ದಿತಿಭಾವಃ ।

ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಯೋಗ ವಿಘ್ನಗಳು ಬೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಕಮಲಗಳು ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ 1 ಮೂಲಾಧಾರ 2 ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ 3 ಮಣಿಪೂರಕ 4 ಅನಾಹತ 5 ವಿಶುದ್ಧಿ 6 ಆಜ್ಞಾ ಎಂಬ ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಸಪ್ತಮ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಪಮ ಆನಂದವನ್ನೇ ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಮೋಕ್ಷವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ, ಈ ರೀತಿ ಅಲೌಕಿಕ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಪನೀಯಂ ಸುಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಯೋಗಂ ಪರಮದುರ್ಲಭಮ್ ॥
(ಶಿವ್ರಸಂಹಿತಾ ॥1–21)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 10 ಮುದ್ರೆಗಳಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಅವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

1 ಮಹಾಮುದ್ರೆ 2 ಮಹಾಬಂಧ 3 ಮಹಾವೇಧ 4 ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆ 5 ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ 6 ಮೂಲಬಂಧ 7 ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ 8 ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ 9 ವಜ್ರೋಲೀ 10 ಶಕ್ತಿಚಾಲನ

ಆದರೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 25 ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

1 ಮಹಾಮುದ್ರೆ 2 ನಭೋಮುದ್ರೆ 3 ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ 4 ಜಾಲಂಧರ ಮುದ್ರೆ 5 ಮೂಲಬಂಧ 6 ಮಹಾಬಂಧ 7 ಮಹಾವೇಧ 8 ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ 9 ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ 10 ಯೋನಿಮುದ್ರೆ 11ವಜ್ರೋಲಿ 12ಶಕ್ತಿಚಾಲಿನೀ ಮುದ್ರೆ 13ತಡಾಗೀ ಮುದ್ರೆ 14ಮಾಂಡುಕೀ ಮುದ್ರೆ 15 ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ 16 ಪಾರ್ಥಿವೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 17 ಆಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 18 ಆಗ್ನೇಯೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 19 ವಾಯವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 20 ಆಕಾಶೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 21 ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ 22ಪಾಶಿನೀ ಮುದ್ರೆ 23ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆ 24ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ 25 ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಒಂದೊಂದೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಂತರ ಎಡ ಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಎಡತೊಡೆಯ ಹೊರ ಬದಿಯನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೊಣಖಂಡವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು

ಕೈಗಳಿಂದ ಚಾಚಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಂಠ (ಜಾಲಂಧರ) ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಗುಲ್ಫೇ ಸಂಪೀಡ್ಯ ದೃಢಯತ್ನತಃ ।
ಯಾಮ್ಯಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರ್ಯಾಥ ಕರೋಪಾತ್ತಪದಾಂಗುಲಿಃ ॥(III-4)

ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ ।
ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಂ ಸಂಪೂರ್ಯ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ನಿಗದ್ಯತೇ ॥(III-5)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನಿರಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು (ವಲಿತ), ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು (ಪಲಿತ) ಅ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಜ್ವರಾದಿ ಸರ್ವರೋಗ ದೂರವಾಗುವು ದಲ್ಲದೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ದಿಂದ ಅವಿದ್ಯಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳು, ಮರಣಾದಿ ಅನೇಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಕ್ಲೇಶಾದಯೋ ದೋಷಾಃ ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಮರಣಾದಯಃ ।
ಮಹಾಮುದ್ರಾಂತು ತೇನೈವ ವದಂತಿ ವಿಭುಧೋತ್ತಮಾಃ ॥(HPIII-13)

ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸ ಲಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸಾರವನ್ನು "ಸರ್ವರೋಗೋಪಶಮನಮ್" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಾಂಶ ದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

2 ನಭೋ ಮುದ್ರೆ

ಸಾಧಕನು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಬದಿಯು ಮೇಲಿನ ತಾಲುವಿಗೆ ಹತ್ತಬೇಕು.

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಾಲಿಗೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕುಹರದ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸರ್ವಕಾರ್ಯೇಷು ಸರ್ವದಾ ।
ಊರ್ಧ್ವಜಿಹ್ವಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ಧಾರಯೇತ್ಪವನಂ ಸದಾ ।(II–7)

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ತಾಲುವಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಃಸ್ರಾವಿಸುವಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಮದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಹತೋಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆಯೆನ್ನ ಬಹುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿ ಯೋಗಿಯು ಸಕಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಭೋಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇಷಾ ಯೋಗಿನಾಂ ರೋಗನಾಶಿನೀ ॥(II–7)

3 ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ

ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ನಿಂತಾದರೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಆಚರಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿ ಉದರದ ಭಾಗವು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸ ಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲೆ ... ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಗೊಳಿಸಿ ಪೂರಕಃ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ 5 ಸಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ತು ಕಾರಯೇತ್
ಉಡ್ಡೀನಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾಂತಂ ಮಹಾಖಗಃ (III–8)

ಇದನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ 55ನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ಚ ಕಾರಯೇತ್ |
ಉಡ್ಡಿಯಾನೋ ಹ್ಯಸೌ ಬಂಧ; ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ॥ (III–56)

ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಅಂಗಮರ್ದನವುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗ ಚೇತನಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವೃದ್ಧ ಕೂಡಾ ತರುಣನಂತೆ ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉದರದ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವು ಮೃತ್ಯುವೆಂಬ ಮದ್ದಾನೆಗೆ ಸಿಂಹದಂತಿದೆ.

ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ತ್ವಸೌ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ ॥(III-8)

ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಷಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸನ್ ಯೋಗೀ ಮೃತ್ಯುಂಜಯತಿ ನಿಶ್ಚಿತಮ್ ॥

ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮಗ್ರಾದ್ಬಂಧನಾದ್ದೇತ ದುಡ್ಡೀಯಾನಂ ವಿಶೀಷ್ಯತೇ ।
ಉಡ್ಡಿಯನೇ ಸಮಭ್ಯಸ್ತೇ ಮುಕ್ತಿಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ಭವೇತ್ ॥ (III-
ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶ್ಲೋಕ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (III-

ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

4 ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ

ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನ 16 ★ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ 16 ಪಟಲ (ಆಧಾರ)ಗಳಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ 16 ಗಳು ಮಾನಸಿಕ, ಆತ್ಮಿಕ, ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರತೀಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಅಂ ಆಂ ಮು ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಧಾರಗಳೇ ಶ್ರೀ ಯಂತ್ರ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಆಸೆ ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮನೋವ್ಯಾಪಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಂಠ ಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಚಿಬುಕಂ ಹೃದಯೇ ನ್ಯಸೇತ್ ।
ಜಾಲಂಧರೇ ಕೃತೇ ಬಂಧೇ ಷೋಡಶಾಧಾರಬಂಧನಮ್ ।
ಜಾಲಂಧರ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮೃತ್ಯೋಶ್ಚ ಕ್ಷಯಕಾರಿಣೀ ॥(III-

ಕಂಠಸಂಕೋಚನವುಳ್ಳ ಈ ಬಂಧವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಳ ವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಆಕಾಶಜಲ (ಅಮೃತ)ವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿವಸಂಹಿತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

★ 16 ಆಧಾರಗಳಿಂತಿವೆ:– 16 1 ಗುಹ್ಯ 2 ಗುಲ್ಫ 3 ಜಾನು 4 ಉರು 5 6 [illegible] 7 [illegible] 8 [illegible] 9 ಹೃದಯ 10 ಕಂಠದೇಶ 11 12 ನಾಸಿಕಾ 13 ಭ್ರೂಮಧ್ಯ 14 ಮಸ್ತಕ 15 ಮೂರ್ಧಾ 16 ಬ್ರಹ್ಮ

ಬಧ್ನಾತಿ ಶಿರಾಜಾಲಂ ಅಧೋಗಾಮಿ ನಭೋಜಲಮ್ (III–70)

ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯನಿಂತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಜಾಲಂಧರಬಂಧದ ಜೊತೆ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿ ಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನರಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಂಧವನ್ನು 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕ ನಿಗೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಾಯುವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ರೋಗ ಮುಂತಾದವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನೇನೈವ ವಿಧಾನೇನ ಪ್ರಯಾತಿ ಪವನೋ ಲಯಮ್ !
ತತೋ ನ ಜಾಯತೇ ಮೃತ್ಯುಃಜರಾರೋಗಾದಿಕಂ ತಥಾII (III–74)

5 ಮೂಲಬಂಧ

ಗುದವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ತೇನ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸುಪ್ತಾ ಸಂತಪ್ತಾ ಸಂಪ್ರಬುಧ್ಯತೇ ।
ದಂಡಾಹತಾಭುಜಂಗೀವ ನಿಃಶ್ವಸ್ಯ ಋಜುತಾಂವ್ರಜೇತ್ ॥ (III-67)

ಮೂಲ ಬಂಧದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿ
ಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಎಡಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ
ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉದರವನ್ನು
ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ
ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು.

ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಗುಲ್ಫೇನ ಪಾಯುಮೂಲಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ।
ದಕ್ಷಪಾದೇನ ತದ್‌ಗುಲ್ಫಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ ॥(III–14)
ಶನಕೈಶ್ಚಾಲಯೇತ್ಪಾರ್ಷ್ಣಿಂ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇಚ್ಛನೈಃ ॥
ಜಾಲಂಧರೇ ಧರೇತ್ಪ್ರಾಣಂ ಮಹಾಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ ॥ (III–15)

ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ
ದಿಂದ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿವ ಸಂಹಿ
ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರೈಕ್ಯಂ ಪ್ರಕರೋತ್ಯಧಿಕಲ್ಪಿತಮ್ ।
ಬಂಧೇನಾನೇನ ಸುತರಾಂ ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ॥ (IV-66)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮುಖಾಂತ
ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂ
ವ್ಯಾಧಿ ಭಗಂಧರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನರಗಳು ಚೇತನಗೊಂಡು ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾ
ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು.

6 ಮಹಾಬಂಧ

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಗುದದ ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಎಡಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಚಲಿಸಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಜೊತೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸ ಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರ, ಮಣಿಪೂರಕ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾಬಂಧವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಗುಲ್ಫೇನ ಪಾಯುಮೂಲಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ।
ದಕ್ಷಪಾದೇನ ತದ್‌ಗುಲ್ಫಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ ॥(III-14)

ಶನಕೈಶ್ಚಾಲಯೇತ್ಪಾಷ್ಣಿಂ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇಚ್ಛನೈಃ ।
ಜಾಲಂಧರೇ ಧರೇತ್ಪ್ರಾಣಂ ಮಹಾಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ ॥ (III 115)

ಇದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಠ ರತ್ನಾವಲೀಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬಂಧತ್ರಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಮಹಾ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ನಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಚಲಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಲಂದರ ಬಂಧದ ಪ್ರಯೋಜಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಗಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮಹಾಬಂಧವು ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು, ಮರಣವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು,

ಮಹಾಬಂಧಃ ಪರೋ ಬಂಧೋ ಜರಾಮರಣನಾಶನಃ ।
ಪ್ರಸಾದಾದಸ್ಯ ಬಂಧಸ್ಯ ಸಾಧಯೇತ್ಸರ್ವವಾಂಛಿತಮ್ ॥
(III–16)

7 ಮಹಾವೇಧ

ಮಹಾಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಕುಂಭಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಆಕುಂಚನವನ್ನು, ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನ ಮಾಡಬೇಕು. (ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ). ಇದು ಮಹಾವೇಧವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಬಂಧಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಚರೇತ್ ಉಡ್ಡಾನಕುಂಭಕಂ ।
ಮಹಾವೇಧಃ ಸಮಾಖ್ಯಾತೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ ॥(III-18

ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾವೇಧದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮಹಾಬಂಧವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಯೋಗಿಯು ಉದರದವನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಉದರದ ಎರಡು ಬದಿಗಳನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರೈಕ್ಯಂ ಕೃತ್ವಾ ತ್ರಿಭುವನೇಶ್ವರಿ ।
ಮಹಾವೇಧ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಕುಕ್ಷಿಮಾಪೂರ್ಯ ವಾಯುನಾ ।
ಸ್ಫಿಚೌ ಸುತಾಡಯೇದ್ಧೀಮಾನ್ ವೇಧೋಽಯಂ ಕೀರ್ತಿತೋಮಯಾ।
(S.S. IV–43)

ಮಹಾವೇಧದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಾವೇಧ ಮತ್ತು ಮಹಾಮುದ್ರೆಗಳು ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಹಾವೇಧದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

ಏತತ್ತ್ರಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಚತುರ್ವಾರಂ ಕರೋತಿಯಃ ।
ಷಣ್ಮಾಸಾಭ್ಯಂತರಂ ಮೃತ್ಯುಂಜಯತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ॥
(S.S. IV–48)

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಣಿಮಾದಿ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

8 ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ

ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವೂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೀಷ್ಟವೂ ಆದ ಮುದ್ರೆ ಖೇಚರಿಯಾಗಿದ್ದು ಆದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬಹುಶ: ಎಲ್ಲ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯೂ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸ್ವರೂಪ ವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ಆದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಸವರಿ ಇಕ್ಕಳದಿಂದ ಅದನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಜಗ್ಗಬೇಕು, ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಸತತ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ನಾಲಿಗೆಯು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಪಾಲಕುಹರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬೇಕು. ಆಗ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವದ್‌ಗಚ್ಛೇದ್ ಭ್ರೂವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತದಾ ಸಿಧ್ಯತೀ ಖೇಚರೀ ॥
(III–22)

ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಧಿಸುವ ವಿಧಾನ ವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಛೇದನಚಾಲನದೋಹೈಃ ಕಲಾಂ ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಧಯೇತ್ತಾವತ್ ।
ಸಾ ಯಾವದ್ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಂ ಸ್ಪೃಶತಿ ತದಾ ಖೇಚರೀ ಸಿದ್ಧಿಃ ॥
(III-32)

ಅಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಅದನ್ನು ಅ
ಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಡುವುದು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾಲಿಗ
ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆರು ತಿಂಗಳ ಸತತವಾಗಿ ವ
ಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾ
ನರಿಗೆ(ರಸನಾಮೂಲ, ಶಿರಾ ಬಂಧ)ನಾಶವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತ

ಎಲ್ಲ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಖೇಚರೀ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ದ
ಯುವ ಅನುಪಮ ಲಾಭದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಘೇರಂಡ ಸಂ
ಯಲ್ಲಿ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದಾದ ಲಾಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಈ ರೀತಿ

ಮೂರ್ಚ್ಛೆಯಾಗಲೀ, ಹಸಿವೆಯಾಗಲಿ, ನೀರಡಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಆಲಸ್ಯವಾ
ಸಾಧಕನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗವಾಗಲಿ, ಮುಪ್ಪಾಗಲಿ, ಮರಣವಾ
ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹವು ದೇವತೆಯಂತೆ ಬಹು ಸುಂ
ವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನ ದೇಹವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯೂ ಸುಡ
ದಿಲ್ಲ, ಗಾಳಿಯೂ ಒಣಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನೀರು ತೋಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾ
ಸರ್ಪವೂ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆತ್ಮ ನಿತ್ಯತ್ವದ ಸ್ಮ
ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ನೈನಂ ಛಿಂಧಂತಿ ಶಸ್ತ್ರಾಣಿ ನೈನಂ ದಹತಿ ಪಾವಕಃ ।

ಇತ್ಯಾದಿ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಖೇಚ
ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಶಿವಸಂಹಿತೆಯ
ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂಗತೋಽಪಿವಾ ।
ಖೇಚರೀಯಸ್ಯ ಶುದ್ಧಾತು ಸಶುದ್ಧೋ ನಾತ್ರಸಂಶಯಃ (IV-

ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇ

9 ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ

ಮೇಲ್ಭಾಗದ (ತಾಲುವಿನಲ್ಲಿಪ) ಚಂದ್ರನಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಮುಪ್ಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಮುದ್ರೆಯು ಈ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ತತ್ರಾಸ್ತೇ ಕರಣಂ ದಿವ್ಯಂ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಮುಖವಂಚನಮ್ । H.P. (III–77)

ಅದರ ತಂತ್ರವನ್ನು ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಭೂಮೌ ಶಿರಶ್ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಕರಯುಗ್ಮಂ ಸಮಾಹಿತಃ।
ಊರ್ಧ್ವಪಾದಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ವಿಪರೀತಕರೀ ಮತಾ ॥ (III–31)
ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.
ಭೂತಲೇ ಸ್ವಶಿರೋ ದತ್ವಾ ಖೇ ನಯೇಚ್ಚರಣದ್ವಯಮ್ ।
ವಿಪರೀತಕೃತಿ ಶ್ಚೈಷಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ ॥ (IV–69)

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಅಕಾಲಮುಪ್ಪು, ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಪ್ರಳಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತಸ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನೀ ।
ಆಹಾರೋ ಬಹುಲಸ್ತಸ್ಯ ಸಂಪಾದ್ಯಃ ಸಾಧಕಸ್ಯ ಚ ॥
ಅಲ್ಪಾಹಾರೋ ಯದಿಭವೇತ್ ಅಗ್ನಿರ್ದಹತಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣಾತ್ ॥(III-79)

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅ
ಗಣ್ಯನೂ ಸರ್ವಲೋಕವಂದ್ಯನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆಂದು ಶಿವಸಂಹಿತೆ ಈ ಮ
ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುರುತೇಽಮೃತಪಾನಂ ಯಃ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಸಮತಾಮಿಯಾತ್ ।
ಸ ಸೇವ್ಯಃ ಸರ್ವಲೋಕಾನಾಂ ಬಂಧಮೇನಂ ಕರೋತಿ ಯಃ ॥
(IV–71)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪಿಟ್ಯೂಟರೀ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿ
ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಸಾಧಕನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುವನಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯುತ
ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿ
ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವುಂಟಾಗಿ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮದು
ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ
ರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದವರೂ, ಹೃದ
ದೌರ್ಬಲ್ಯ ವಿದ್ದವರೂ, ಅತಿ ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಆಚರಿಸಬಾರದು.

10 ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ

ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತರ್ಜನೀ(ತೋ
ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗ
ಮತ್ತು ಉಂಗುರು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇ

ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಕರ್ಣಚಕ್ಷುರ್ನಸಾಮುಖಮ್ ।
ಅಂಗುಷ್ಠತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಾನಾಮಾದ್ಯೈಃ ಪಿದಧೀತ ವೈ ॥ (III–33)

ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರಕ ಮ
ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. (ಮೂಲಬಂಧ) ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು[1]

1 ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ, 2 ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, 3 ಮಣಿಪೂರಕ 4 ಅನಾ
5 ವಿಶುದ್ಧ, 6 ಆಜ್ಞಾ

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ 'ಹುಂ' ಮತ್ತು 'ಹಂಸ' ಮಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವಸಹಿತ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಶಿವಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ದಿವ್ಯಸುಖದ ಚರಮಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಾ ।
ಸಕೃತ್ತು ಲಬ್ಧಸಂಸಿದ್ಧಿ: ಸಮಾಧಿಸ್ಥಃ ಸ ಏವ ಹಿ ॥ (III-38)

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ತಾಂತ್ರಿಕಾಚಾರ ಸಹಿತವಾದ ದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು "ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಶಿವಸಂಹಿತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಯಾಸ್ತು ಬಂಧಮಾತ್ರೇಣ ತನ್ನಾಸ್ತಿ ಯನ್ನ ಸಾಧಯೇತ್॥ (IV-8)

ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾದಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಾಪಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಅಲ್ಲಯೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಸಹಸ್ರಾಣಿ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಮಪಿ ಘಾತಯೇತ್ ।
ನಸ ಲಿಪ್ಯತಿ ಪಾಪೇನ ಯೋನಿಮುದ್ರಾನಿಬಂಧನಾತ್ ॥ IV15)

11 ವಜ್ರೋಲೀ ಮುದ್ರೆ

(ದ್ವಿಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ)

ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಲ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮುಂಡವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು

ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಹಿಂಬದಿಗಿರಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತು ಎತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೆಲೆಸಬೇಕು ಅಲ್ಲದೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪೇ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆಶ್ರಿತ್ಯ ಭೂಮಿಂ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಮೂರ್ಧ್ವಂ
ಕ್ಷಿಪೇತ್ ಪಾದಯುಗಂ ಶಿರಃ ಖೇ । (III-39)

ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ದೋಷವಿದ್ದವರು (Slipped disc problem) ಆಚರಿಸಬಾರದು. ಇದು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಜನನಾಂಗ, ಕರಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೇಧೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬಿಂದುಜಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಪ್ರಬುದ್ಧ... ಚಿರಜೀವನಾಯ

ವಜ್ರೋಲಿಮುದ್ರಾಂ ಮುನಯೋ ವದಂತಿ ॥ (III-39)

12 ಶಕ್ತಿಚಾಲಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಸರ್ಪದಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿ ಯಾವನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಪಶುವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವತ್ಸಾ ನಿದ್ರಿತಾ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವಃ ಪಶುರ್ಯಥಾ। (III-41)

ಕೀಲಿಕೈಯಿಂದ ಕಪಾಟನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಬೋಧದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)ವನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಉದ್‌ಘಾಟಯೇತ್ಕವಾಟಂ ಚ ಯಥಾ ಕುಂಚಿಕಯಾ ಹಠಾತ್ ।
ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾಃ ಪ್ರಬೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಂ ಪ್ರಭೇಧಯೇತ್ ॥
(III–42)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಡೀತ್ರಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗಂಗಾಯಮುನಯೋಃ ಮಧ್ಯೇ ಬಾಲರಂಡಾಂ ತಪಸ್ವಿನೀಮ್ ।
ಬಲತ್ಕಾರೇಣ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್‌ತದ್ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂಪದಮ್ ॥
(III–105)

ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿ ನಾಭಿಗೆ ಅರಿವೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಚಾಲನವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ ಮೂರು ಇಂಚು ಅಗಲವಾದ ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಡುಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ (ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಜ್ರಾಸನವೆಂದು

ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. IV-110) ಉಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರ
ಮಾಡಿ ಕಂಠ ಮುದ್ರೆ (ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ) ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧಗಳ ಸಹಾಯ
ದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಗಮನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ
ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ
ವಾಯು ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಚಾಲನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಯೋನಿ
ಮುದ್ರೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಿನಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೇನ ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ।
ಆದೌ ಚಾಲನಮಭ್ಯಸ್ಯ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ತತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ ॥
(III–48)

ಮಧ್ಯಮ ನಾಡಿಯಾದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖಾಂತರ ವಾಯು
ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಇಯಂ ತು ಮಧ್ಯಮಾ ನಾಡೀ ದೃಢಾಭ್ಯಾಸೇನ ಯೋಗಿನಾಮ್ ।
ಆಸನ ಪ್ರಾಣ ಸಂಯಾಮ ಮುದ್ರಾಭಿಃ ಸರಲಾ ಭವೇತ್ ॥
(III–40)

ಶಕ್ತಿಚಾಲನಾದಿ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದ
ನೈತಿಕಾಚರಣೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯರತಸ್ಯೈವ ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಮಿತಾಶಿನಃ ।
ಮಂಡಲಾದ್ದೃಶ್ಯತೇ ಸಿದ್ಧಿಃ ಕುಂಡಲ್ಯಭ್ಯಾಸಯೋಗಿನಃ ॥
(H.P III–119)

ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆಯ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಯುಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ
ರೋಗನಾಶ, ವಿಗ್ರಹ ಸಿದ್ಧಿ (ಅಮರತ್ವ), ಅಣಿಮಾದಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಧನೆ
ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಂದು ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ

13 ತಡಾಗೀ ಮುದ್ರೆ

ಉದರವನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಆದರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಆದರ ಪೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮಡಗಳು ಹತ್ತಿರಬಾರದು. ಎರಡರ ನಡುವೆ ಮೂರು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅರ್ಧ ಫೂಟಿನಿಂದ ಒಂದು ಫೂಟಿನವರೆಗೆ ಅಗಲವಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (ಉದರದ ಭಾಗವು ಕೆರೆಯು ಹಾಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ) ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತರ್ಕುಂಭಕವನ್ನು (ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು)10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲು ಬಿಟ್ಟು ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಹತ್ತು ಸಾರೆಯಾದರೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಂ ತಡಾಗಾಕೃತಿ ಕಾರಯೇತ್। (III-50)

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಶಯವನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಪೂರೈಕೆಯುಂಟಾಗಿ ವಪೆಯ ಕಾರ್ಯವೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹ (Nerve Plexus) ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ,

ತಾಡಾಗೀ ಸಾ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥ (III-50)

14 ಮಾಂಡುಕೀ ಮುದ್ರೆ

ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಕಪಾಲ ಕುಹರದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿ ಅಮೃತಪಾ ಮಾಡಬೇಕು (ಚಂದ್ರರಸ ಪಾನ ದಿವ್ಯರೂಪಿಯಾದ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತವೆಂದರ್ಥ.)

ಮುಖಂ ಸಂಮುದ್ರಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಂ ಪ್ರಚಾಲಯೇತ್ ।
ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ತದಮೃತಂ ಮಾಂಡುಕೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂ ವಿದುಃ ॥
(III–51

ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಂಠದಲ್ಲಿರು ದಿವ್ಯರೂಪಿಯಾಹ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತವನ್ನು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಮುಪ್ಪಿನಿಂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯತ್ ಕಿಂಚಿತ್ ಸ್ರವತೇ ಚಂದ್ರಾದ್ ಅಮೃತಂ ದಿವ್ಯರೂಪಿಣಃ ।
ತತ್ಸರ್ವಂ ಗ್ರಸತೇ ಸೂರ್ಯಸ್ತೇನ ಪಿಂಡೋಜರಾಯುತಃ ॥

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸದಾ ಯುವಕನಂತಿದ್ದು ಅವನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ನೀರಿನ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಲಿತಂ ಪಲಿತಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಯೌವನಮ್ ।
ನಕೇಶೇ ಜಾಯತೇ ಪಾಕೋ ಯಃ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿತ್ಯಮಾಂಡುಕೀಮ್ ।
(III-52)

15 ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ

ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ (ವೇಶ್ಯೆ)ಯಂತಿದ್ದು ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ ಕುಲವಧುವಿನಂತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗುಪ್ತವಾ ವಶವರ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಸ್ಥಿರ ಸುಖವಾದ (ಧ್ಯಾನ ಸಂಬಂಧಿ

ಯಾದ) ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ (ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ) ಒಳಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲೀನ ಚಿತ್ತಪವನೋ ಯೋಗೀ ಯದಾವರ್ತತೇ
ದೃಷ್ಟ್ಯಾ ನಿಶ್ಚಲತಾರಯೋಃ ಬಹಿರಧಃ ಪಶ್ಯನ್ನಪಶ್ಯನ್ನಪಿ ।
ಮುದ್ರೇಯಂ ಖಿಲು ಶಾಂಭವೀ ಭವತಿ ಸಾಲಬ್ಧಾ ಪ್ರಸಾದಾದ್ ಗುರೋಃ
ಶೂನ್ಯಾಶೂನ್ಯವಿಲಕ್ಷಣಂ ಸ್ಫುರತಿ ತತ್ತ್ವಂ ಪರಂ ಶಾಂಭವಮ್ ॥
(IV-37)

ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಮಹೇಶನಂತೆ ಸಾಧಕನು ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿಲಯ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಗಳೊಡನೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ ಏವ ಹ್ಯಾದಿನಾಥಶ್ಚ ಸಚ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ವಯಮ್ ।
ಸಚ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರೀ ಯೋಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಶಾಂಭವೀಮ್ ॥
(III-55)

ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಇಳಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ತಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆಗಳು

ಇದರಲ್ಲಿ 1 ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 2ಆಂಭಸೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 3 ಆಗ್ನೇಯೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 4 ವಾಯುವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ 5 ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, ಎಂಬ ಐದು ಭೇದಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಧಕನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಭುತ್ವ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ನರದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ ಸಂಚಾರ ಆಕಾಶಗಮನ ಮುಂತಾದವು ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಪಂಚಧಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅನೇನ ನರದೇಹೇನ ಸ್ವರ್ಗೇಚ ಗಮನಾಗಮಮ್ ।
ಮನೋಗತಿರ್ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಖೇಚರತ್ವಂ ನ ಚಾನ್ಯಥಾ ॥ (III-58)

16 ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಅರಿಶಿನ (ಹಳದಿ) ಬಣ್ಣದ ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ತ್ವದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ಲ' ಆಗಿದ್ದು ಚತುರಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮನು ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕುಂಭಿಸಿ ಚಿತ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸ ಬೇಕು. ಅಧೋಧಾರಣೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪೃಥ್ವಿ ಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಥಿವಿಯ ಯಾವ ಅಂಶದಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅವನಿಗ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ದೃಢತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯತ್ತತ್ವಂ ಹರಿತಾಲದೇಶರಚಿತಂ ಭೌಮಂ ಲಕಾರಾನ್ವಿತಂ ।
ವೇದಾಸ್ರಂ ಕಮಲಾಸನೇನ ಸಹಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿ ಸ್ಥಾಪಿತಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಏಷಾ ಸ್ತಂಭಕರೀ ಸದಾ ಕ್ಷಿತಿಜಯಂ ಕುರ್ಯಾದಧೋಧಾರಣಾ ॥
(III-59)

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಪ್ರಕಾಶನ ದಿಲ್ಲಿಯ 1981 ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ಲೋಕ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರಾಂ ಯಃಕರೋತಿ ಚ ನಿತ್ಯಶಃ|
ಮೃತ್ಯುಂಜಯಃ ಸ್ವಯಂ ಸೋಪಿ ಸ ಸದ್ಯೋ ವಿಚರೇದ್ ಭುವಿ ॥

17 ಆಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಜಲ ತತ್ವ್ತವು ಕುಂದ ಪುಷ್ಪದಂತೆ ಶಂಖದಂತೆ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನಂತೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದು 'ವ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾದ ಇದರ ಅಧಿದೇವತೆ ವಿಷ್ಣುವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ ಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಐದು ಘಟಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಂಭಸೀ ಧಾರಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಸಕಲದುಃಖ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಲತತ್ವ್ತದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಜಲಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಶಂಖೇಂದುಪ್ರತಿಮಂ ಚ ಕುಂದಧವಲಂ ತತ್ವ್ತಂ ಕಿಲಾಲಂ ಶುಭಂ
ತತ್ ಪೀಯೂಷವಕಾರಬೀಜಸಹಿತಂ ಯುಕ್ತಂ ಸದಾ ವಿಷ್ಣುನಾ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್
ಏಷಾ ದುಃಖಹತಾಪಪಾಪಹರಿಣೀ ಸ್ಯಾದಾಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ ॥
(III-60)

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೂ ಸಹ ಅವನು ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬಹುರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಂಭಸೀಂ ಪರಮಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ ।
ಜಲೇ ಚ ಗಂಭೀರೇ ಘೋರೆ ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನೋ ಭವೇತ್ ॥
ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಗೋಪನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ।
ಪ್ರಕಾಶಾತ್ ಸಿದ್ಧಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಮಿ ಚ ತತ್ವತಃ ॥

18 ಅಗ್ನೇಯೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಇಂದ್ರಗೋಪ (ಬೆಂಕಿ ಹುಳ) ದಂತೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು 'ರ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ತ್ರಿಕೋಣಾ ಕಾರದ ಈ ತತ್ತ್ವದ ಅಧಿ ದೇವತೆ ರುದ್ರನಾಗಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನವಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಿತ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಮರಣಭೀತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತ ನಾಗುತ್ತಾನೆ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣೆಯೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ಸಾಧನೆ ಯಿಂದ ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ದೊರೆತು ಅಗ್ನಿ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯನ್ನಾಭಿಸ್ಥಿತಮಿಂದ್ರಗೋಪಸದೃಶಂ ಬೀಜಂ ತ್ರಿಕೋಣಾನ್ವಿತಂ
ತತ್ತ್ವಂ ವಹ್ನಿಮಯಂ ಪ್ರದೀಪ್ತಮರುಣಂ ರುದ್ರೇಣ ಯತ್ಸಿದ್ಧಿದಮ್।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್
ಏಷಾ ಕಾಲಗಭೀರ ಭೀತಿಹರಣೀ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣಾ ॥ (III-61)

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ಲೋಕವೊಂದ ರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರದೀಪ್ತೆ ಜ್ವಲಿತೇ ವಹ್ನೌ ಯದಿ ಪತತಿ ಸಾಧಕಃ ।
ಏತದ್ರುದ್ರಪ್ರಸಾದೇನ ಸ ಜೀವತಿ ನ ಮೃತ್ಯುಭಾಕ್ ॥

19 ವಾಯುವೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಅಂಜನದಂತೆ (ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಿ ತೋರುವ ಹೊಗೆಯ ಬಣ್ಣದ ವಾಯುತತ್ತ್ವವು ಸತ್ತ್ವ ಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. 'ಯ' ಬೀಜಾಕ್ಷರ ವಾದ ಈ ತತ್ತ್ವದ ಅಧಿದೇವತೆ ಈಶ್ವರನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಈ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ವನ್ನಿರಿಸಿ ಅದರೊಡನೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಆಕಾಶ ಸಂಚಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲನು

ಯದ್ಭಿನ್ನಾಂಜನಪುಂಜಸಂನಿಭಮಿದಂ ಧೂಮ್ರಾವಭಾಸಂ ಪರಂ
ತಂತ್ತ್ವ ಸತ್ವಮಯಂ ಯಕಾರಸಹಿತಂ ಯತ್ರೇಶ್ವರೋ ದೇವತಾ ॥
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚ ಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇಂತಿವೆ.

ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ।
ವಾಯುನಾ ಮ್ರಿಯತೇ ನಾಪಿ ಖೇ ಗತೇಶ್ಚ ಪ್ರದಾಯಿನೀ ॥
ಶಠಾಯ ಭಕ್ತಿಹೀನಾಯ ನ ದೇಯಾ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ ।
ದತ್ತೇ ಚ ಸಿದ್ಧಿಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಮಿ ಚ ಚಂಡ ತೇ ॥

20 ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಾಗರದ ನೀರಿನಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಆಕಾಶತ್ತ್ವದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ಹ' ಆಗಿದೆ. ಸದಾಶಿವನು ಇದರ ಅಧಿದೇವತೆಯು ಈ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸಹಿತ ಚಿತ್ತವನ್ನಿರಿಸಿ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.ನಭೋಧಾರಣೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಮೋಕ್ಷದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಯತ್‌ಸಿಂಧೌ ವರಶುದ್ಧವಾರಿಸದೃಶಂ ವ್ಯೋಮಾಖ್ಯಮುದ್ಭಾಸತೇ
ತತ್ತ್ವಂ ದೇವಸದಾಶಿವೇನ ಸಹಿತಂ ಬೀಜಂ ಹಕಾರಾನ್ವಿತಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್
ಏಷಾ ಮೋಕ್ಷಕವಾಟ ಭೇದನಕರೀ ಕುರ್ಯಾನ್ನಭೋಧಾರಣಾ ॥
(III-62)

ಇದರ ಮಹಿಮಾತಿಶಯವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಈರೀತಿಯಿದೆ.

ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ವೇತ್ತಿ ಸಚ ಯೋಗವಿತ್ ।
ನ ಮೃತ್ಯುರ್ಜಾಯತೇ ತಸ್ಯ ಪ್ರಲಯೇ ನಾವಸೀದತಿ ॥

21 ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯಾವು ದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 1

ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (Sphincter muscles) ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 2

ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (Sphincter muscles) ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಆಕುಂಚಯೇದ್ ಗುದದ್ವಾರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ ಪುನಃ ಪುನಃ(III-64)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ (Sphincter muscles) ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಮೂಲಬಂಧದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ–ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾ ಭವೇದಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧಕಾರಿಣೀ॥ (III-64)

22 ಪಾಶಿನೀ ಮುದ್ರೆ

(ಫಣೀಂದ್ರಾಸನ)

ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎಡ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮೇ

ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಕಂಠಪೃಷ್ಠೇ ಕ್ಷಿಪೇತ್ಪಾದೌ ಪಾಶವದ್ದೃಢಬಂಧನಮ್ ।
ಸೈವ ಸ್ಯಾತ್ಪಾಶಿನೀಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧಕಾರಿಣೀ ॥ (III-65)

ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಠರತ್ನಾವಲೀಯಲ್ಲಿ ಫಣೀಂದ್ರಮ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ,

ಪಾದಾಭ್ಯಾಂ ವೇಷ್ಟಯೇತ್ಕಂಠಂ ಕರಯೋಃ ಸಂಸ್ಥಿತೋ ಮುನಿಃ ।
ಫಣೀಂದ್ರಂ ಸರ್ವದೋಷಘ್ನಂ ಮೇ ಭೂಯಾತ್ ಸುಖದಂ ಸದಾ ॥
(III-64)

ಇದು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಕರಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ದೂರ ದೂಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸರಿತವಿದ್ದವರು (Slipped disc) ಆಚರಿಸಬಾರದು.

23 ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ (ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ) ತುಟಿಯನ್ನು ಕಾಗೆಯ

ಚುಂಚಿನಂತೆ ಅಂದರೆ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂ ಹೊರಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಕಚಂಚುವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ।(III-66)

ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯ ಲಾಭಗಳು ಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಕೀಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇಷಾ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶಿನೀ ॥(III-66)

24 ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಸಾಧಕನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಠದವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆ ನೀರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ತಂತ್ರವು ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಮ ಶೀತ್ಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿಗಳ ಸಂಗಮವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಕಂಠಮಗ್ನಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಹರೇತ್ ।
ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ಚಾಹರೇತ್ ।
(III-67)

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಕುರ್ಯಾದೇವಂ ಪುನಃ ಪುನಃ।
(III-68)

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲ ಭಾತಿಯಿಂದ ಮುಖದ ನಿರಿಗೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ದಣಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ನವಚೇತನವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶೀತ್ಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಲನೇತಿಯಂತಿದ್ದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗ್ರ ತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾತಂಗಿನೀ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥ (III-68)

25 ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ತೆರೆದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊ ಳಿಸಿ ಗಂಟಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಕುಡಿದು ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗಲ್ಲ. ಅನ್ನಕೋಶ ವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ವಕ್ತ್ರಂ ಕಿಂಚಿತ್ಸುಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚಾನಿಲಂ ಗಲಯಾ ಪಿಬೇತ್ । (III-69)

ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಂತ್ತದೆ, ಅನ್ನಕೋಶದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಈ ಮುದ್ರೆಗೆ ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾ ಭವೇದ್ಭುಜಗೀ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥ (III-69)
ಯಾವಂತಶ್ಚೋದರೇ ರೋಗಾ ಅಜೀರ್ಣಾದ್ಯಾ ವಿಶೇಷತಃ ।
ತಾನ್ ಸರ್ವಾನ್ನಾಶಯೇದಾಶು ಯತ್ರ ಮುದ್ರಾ ಭುಜಂಗಿನೀ ॥ (III-70)

ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಮನಸ್ಸು ನೇತ್ರಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರೂಪಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಿಷಯದಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

"ಬಲಾದಾಹರಣಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ :" ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು ಚಂಚಲವಾದ ಮನುಸ್ಸು ಯಾವ ಯಾವವಿಷಯದ ಕಡೆ ಸಂಚರಿಸುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ತಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಮ್ ।
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೈತದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್ ॥ (IV)

ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಂಚ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಸಂಯಮದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ನಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ನಾದಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಘ್ರಾಣವನ್ನು ಗಂಧದಿಂದಲೂ, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ರುಚಿಯಿಂದಲೂ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿತ್ತಸಂಕೇತವಾಗಿ

ಆ ಇಂದ್ರಿಯುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ದ್ವಿತಿಯೊಧ್ಯಾಯುದ 5ನೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವವಿಷಯಾ ಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ
ಇವೇಂದ್ರಿಯೊಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : ॥ (॥ 5)

ಅಂದರೆ ಮಧುಕರ ರಾಜನನ್ನು ಅನುಸರಿದ ಮಧುಮಕ್ಷಿಕೆಗಳು (ಜೇನು ನೊಣ) ಅವನಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಿತ್ತವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಶಬ್ದಾದಿಸ್ವಾಸಕ್ತಾನಿಗೃಹ್ಯಾಕ್ಷಾಣಿ ಯೋಗವಿತ್।
ಕುರ್ಯಾಚ್ಚಿತ್ತಾನು ಕಾರೀಣಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಪರಾಯಣಃ ॥

ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು 1) ತನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 2) ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 3) ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 4) ಮನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು 5) ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಪಂಚವಿಧ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ,

ತತಃ ಪರಮಾ ವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮ್ ॥ (॥–55)

ಅಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ಯೋಗಿಯ ವಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದವನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೀತೆಯೂ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ವಶೇಹಿ ಯಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ॥ (ಗೀತೆ)

ಪಂಚಮೋಪದೇಶ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಯೋಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ, ಜೀವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರಾಟ)ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವದರಿಂದ ಆಯುಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ ಸಹಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಯಾವುದೇ ಅಡತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿ ಮುಪ್ಪು ಅಕಾಲ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಂಗತಿ ಸರ್ವವೇದ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಮಾತಿನ ಮರ್ಮ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ದೇವತೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಕಾಲ ಭಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತತ್ಪರರಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾದಯೋಽಪಿ ತ್ರಿದಶಾಃ ಪವನಾಭ್ಯಾಸತತ್ಪರಾಃ ।
ಅಭೂವನ್ನಂತಕಭಯಾತ್ತಸ್ಮಾತ್ಪವನಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ (II-39)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ,

ಪ್ರಾಣಾಮಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗ ಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ ।
ಅಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗ ಸಮುದ್ಭವಃ ॥ (II-16)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪಾತಕವೆಂಬ ಇಂಧನಕ್ಕೆ ಪಾವಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಪಾಪವೆಂಬ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಸೇತುವೆಯೊಗಿದೆ, ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನು ಹೀಗೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ಭವತ್ಯೇವ ಪಾತಕೇಂಧನಪಾವಕಃ ।
ಏನೋಂಬುಧಿ ಮಹಾಸೇತುಃ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇಯೋಗಿಭಿಃ ಸದಾ ॥
(II–53)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಷಟ್‌ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುಚಿತವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಶುದ್ಧಿಮೇತಿ ಯದಾಸರ್ವಂ ನಾಡೀಚಕ್ರಂ ಮಲಾಕುಲಮ್ ।
ತದೈವ ಜಾಯತೇ ಯೋಗೀ ಪ್ರಾಣಸಂಗ್ರಹಣೇ ಕ್ಷಮಃ ॥ (II–5)

ಮೇದಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಷಟ್ ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಅನ್ಯಸ್ತು ನಾಚರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ ॥ (II-21)

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯೂ ಕೂಡಾ ಈ ಮಾತನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಪಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ (V-33)

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಲಾಘವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ ಲಾಘವಮ್ । (I–11)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿದ್ಧಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ
ನಾದಸ್ಫುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ ।
ಅರೋಗಿತಾ ಬಿಂದುಜಯೋಽಗ್ನಿದೀಪನಂ
ನಾಡೀ ವಿಶುದ್ಧಿಃ ಹಠಸಿದ್ಧಿ ಲಕ್ಷಣಂ ॥ (II–78)

ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಅತಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟ ಕುಂಭಕಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಶೀತ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾವಿನೀ ಎಂಬ ಎರಡು ಭೇದಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲಾಭ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆ ವಿಷಯಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಆದೌ ಸ್ಥಾನಂ ತಥಾ ಕಾಲಂ ಮಿತಾಹಾರಂ ತಥಾಪರಮ್ ।
ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ತತಃ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚ ಸಾಧಯೇತ್ ।
(V-2)

ಅಂದರೆ I)ಸ್ಥಾನ II)ಕಾಲ III)ಮಿತಾಹಾರ IV)ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಂಗಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸಹ ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಶಕಾಲಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆದರ್ಶ ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

I) ಸ್ಥಾನ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ಅತೀ ದೂರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಪಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ವವೇದ್ಯವಾಗುವ ಜನಸಮೂಹದಲ್ಲಾಗಲೀ ಯೋಗಾರಂಭವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

ದೂರದೇಶೇ ತಥಾರಣ್ಯೇ ರಾಜಧಾನ್ಯಾಂ ಜನಾಂತಿಕೇ ।
ಯೋಗಾರಂಭಂ ನ ಕುರ್ವೀತ ಕೃತಶ್ಚೇತ್ ಸಿದ್ಧಿಹಾ ಭವೇತ್ ॥ (V-3)

ಭಿಕ್ಷೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಉಪದ್ರವರಹಿತವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಪೌಂಡ ಗೋಡೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಕುಟೀರ ವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೀಟವರ್ಜಿತ ವಾದ ಅತಿ ಎತ್ತರವಲ್ಲದ ಕುಟೀರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬಾವಿ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯ ಗಳಿರಬೇಕು.

ಕುಟೀರದ ನೆಲವನ್ನು ಗೋಮಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾರಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಏಕಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಾಗಿ (Full time) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ನ ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಐಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಂಥ ಸ್ಥಳದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸಹ ತನ್ನ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಸುರಾಜ್ಯೇ ಧಾರ್ಮಿಕೇ ದೇಶೇ ಸುಭಿಕ್ಷೇ ನಿರುಪದ್ರವೇ ।

ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನಾಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳಿದ ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಅರ್ಥಾತ್ ಆದಷ್ಟು ಉಪದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂದಣಿಯಿರುವ ಪ್ರಶಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ವಿಹಿತ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಬಲವುಳ್ಳ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಿ ಯಾದರೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ.

ii ಕಾಲ ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಏಕಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಷ್ಟೇ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಕಾಲವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಹೇಮಂತ ಶಿಶಿರ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ವರ್ಷಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶರತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾರಂಭ ಲಾಭದಾಯಕವಾದುದು. ಕಾಲಮಾನವನ್ನು ಪಂಚಾಂಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

iii ಮಿತಾಹಾರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿತಾಹಾರಂ ವಿನಾ ಯಸ್ತು ಯೋಗಾರಂಭಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ ।

ನಾನಾರೋಗೋ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಕಿಂಚಿದ್ಯೋಗೋ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ॥ (V-16)

ಮಿತಾಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸ್ತಾನೆ.

ಸುಸ್ನಿಗ್ಧ ಮಧುರಾಹಾರಶ್ಚತುರ್ಥಾಂಶ ವಿವರ್ಜಿತಃ ।

ಭುಜ್ಯತೇ ಶಿವಸಂಪ್ರೀತ್ಯೈ ಮಿತಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥ I(-58)

ಮಿತಾಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಡನೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶುದ್ಧಂ ಸುಮಧುರಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಉದರಾರ್ಧ ವಿವರ್ಜಿತಮ್ ।

ಭುಜ್ಯತೇ ಸುರಸಂ ಪ್ರೀತ್ಯಾ ಮಿತಾಹಾರಮಿಮಂ ವಿದುಃ ॥ (V-21)

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅದರ ದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರಂಭೇ ಪ್ರಥಮೇ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಂ ನಿತ್ಯಭೋಜನಮ್ ।

ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ಚೈವ ಸಾಯಾಹ್ನೇ ಭೋಜನದ್ವಯಮಾಚರೇತ್ ॥

(V-31)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮಾತನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಕಾಲೇ ಪ್ರಥಮೇ ಶಸ್ತಂ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಭೋಜನಮ್ ।

ತತೋಽಭ್ಯಾಸೇ ದೃಢೀಭೂತೇ ನ ತಾದೃಗ್ ನಿಯಮಾಗ್ರಹಃ ।

(II–14)

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಗೀತೆಯೂ ಸಹ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥ (VI–17)

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ
ಬಿಸಿಬೇಡ ತಂಗಳುಣಬೇಡ ವೈದ್ಯರ
ಬೆಸಸಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ ।

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತತನ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪೋಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ,

ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿ ಕಾಯಕ್ಲೇಶವಿಧಿಂ ತಥಾ ।
ಏಕಾಹಾರಂ ನಿರಾಹಾರಂ ಯಾಮಾಂತೇ ಚ ನ ಕಾರಯೇತ್ ॥ (V–31)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೋರಕ್ಷನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉದಾಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ಜಯೇದ್ದುರ್ಜನಪ್ರಾಂತಂ ವಹ್ನಿಸ್ತ್ರೀಪಥಿಸೇವನಮ್ ।
ಪ್ರಾತಃ ಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿ ಕಾಯಕ್ಲೇಶವಿಧಿಂ ತಥಾ ॥ (I–61)

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕನಾದ ಸಾಧಕನು ಆಸನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ,

ನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ (V-33)

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ತರುವಾಯವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಶಸ್ತವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತಭೇಧವಿಲ್ಲ. ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ವಿಧಾನ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ 1) ಸಮನು 2) ನಿರ್ಮನು ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಮನುವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ, ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಧೌತಿ ಕರ್ಮದ ಸಹಾಯದಿಂ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧಿ ನಿರ್ಮನುವಾಗಿದೆ. ಧೌತಿಕರ್ಮದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಷಟ್‌ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೀಜೇನ ಸಮನುಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿರ್ಮನುಂ ಧೌತಿಕರ್ಮಣಾ (V-36)
ಧೌತಿಕರ್ಮ ಪುರಾ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಷಟ್‌ಕರ್ಮಸಾಧನೇ ಯಥಾ ॥ (V-37)

ಸಮನು ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ :– ಗುರುವಿನ ಆದೇಶದಂತೆ ಯೋಗ ಸಾಧಕ ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಧೂಮ ವರ್ಣದ್ದೂ ಆದ ವಾಯು ಬೀಜವಾದ "ಯಂ" ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು 16 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ 64 ಸಲ ಬೀಜ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು 32 ಸಲ ಆ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಲಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಾಭಿ ಮೂಲದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಅಗ್ನಿ ಬೀಜವಾದ 'ರಂ' ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಮೇಲಿನಂತೆ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಬಿಂಬವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ 'ಠಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು 16 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ, 64 ಸಲ 'ವಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಚಂದ್ರನಿಂದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ...

ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆಯಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತ 32 ಸಲ 'ಲಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ರೋಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಆಸನ ಸಹಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟ ಕುಂಭಕಗಳು :

1. ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ 2. ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ 3. ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕ 4. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಕುಂಭಕ 5. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ 6. ಮೂರ್ಛಾ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು 8. ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಕುಂಭಕಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವನ್ನು ಸಹಿತ ಮತ್ತು ಕೇವಲವೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ರೇಚಕ ಪೂರಕ ರಹಿತವಾದ ಕುಂಭಕಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಮುಕ್ತ್ವಾ ಸುಖಂ ಯದ್ವಾಯುಧಾರಣಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋಯ ಮಿತ್ಯುಕ್ತಃ ಸವೈ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕಃ ॥ (II-72)

ಈ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪೀ ಚತುರ್ಥಃ ।

ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ :

ಈ ಕುಂಭಕವು I) ಸಗರ್ಭ ಮತ್ತು II) ನಿಗರ್ಭವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ ವಾಗಿದೆ. [ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸುವ ಕುಂಭಕ ಸಗರ್ಭವಾದರೆ ಆ ಮಂತ್ರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸಿದ್ದು ನಿರ್ಗರ್ಭವಾಗಿದೆ.

I) ಸಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು 'ಅ' ವರ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ರಜೋಗುಣಯುಕ್ತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. 16 ಸಲ 'ಅ' ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಅಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ 'ಉ' ಕಾರದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ನೀಲ ವರ್ಣಮಯವಾದ ಸತ್ತ್ವ ಗುಣಯುಕ್ತನಾದ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು 'ಉ' ಕಾರವನ್ನು 64 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ತಮೋಗುಣಯುಕ್ತನಾದ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರ ವರ್ಣದ ಶಿವನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ 'ಮ' ಕಾರವನ್ನು 32 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಲ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಲೋಮ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವಿಲೋಮ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಬಲ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದಲೂ, ಎಡ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಉಂಗುರು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

II) ನಿರ್ಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬೀಜ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಎಡಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕದ ಸಮಯವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ನೂರು ಮಂತ್ರಗಳಷ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು 3 ವಿಧವಾಗಿದ್ದು 'ಉತ್ತಮ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 20 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪೂರಕ, 80 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು 40 ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು, 'ಮಧ್ಯಮ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 16 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪೂರಕ, 64 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು 32 ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೇಚಕವಿರುತ್ತದೆ.

"ಅಧಮನು" ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕಗಳನ ಕ್ರಮವಾಗಿ 12: 48: 24 ಮಾತ್ರೆಗಳಿಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ "ಅಧಮ" (ಆರಂಭಿಕ) ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಮಾಜ್ಜಾಯತೇ ಘರ್ಮೋ ಮೇರುಕಂಪಶ್ಚ ಮಧ್ಯಮಾತ್ ।
ಉತ್ತಮಾಚ್ಚ ಭೂಮಿತ್ಯಾಗಸ್ತ್ರಿವಿಧಂ ಸಿದ್ಧಿಲಕ್ಷಣಮ್ ॥(V–56)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ 12ನೇ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾ ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೋರಕ್ಷ ಶತಕದ ಕೆಳಗಿನ ಪದ್ಯವು ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಮೇ ಚ ಘನೋಘರ್ಮಃ ಕಂಪೋಭವತಿ ಮಧ್ಯಮೇ ।

ಉತ್ತಿಷ್ಠತ್ಯುತ್ತಮೇ ಯೋಗೀ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನೋ ಮುಹುಃ ॥ (49)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಕಾಶಗಮನವು (ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು) ರೋಗಗಳ ನಾಶವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಬೋಧವು ಹಾಗೂ ಮನೋನ್ಮನಿ ಅವಸ್ಥೆಯೂ ಸಿದ್ಧಿ ಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಚಿತ್ತಾನಂದವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನು ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ಖೇಚರತ್ವಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದ್ರುಜಾಂ ಹತಿಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚ್ಛಕ್ತಿಬೋಧಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನಮನೋನ್ಮನಿ ॥

ಆನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಚಿತ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೀ ಸುಖೀ ಭವೇತ್ ॥(V-57)

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನೇ ಉನ್ಮನೀ ಅಥವಾ ಮನೋನ್ಮನಿ ಎಂದು ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ವಾಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮಾರುತೇ ಮಧ್ಯಸಂಚಾರೇ ಮನಃ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ಯೋಮನಃಸುಸ್ಥಿರೀಭಾವಃ ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನ್ಮನಿ ॥ (II–42)

ಸಾಧಕನ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Personality)ವು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವಿತ ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ
ನಾದಸ್ಫುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ ।
ಆರೋಗಿ ತಾ ಬಿಂದುಜಯೋಽಗ್ನಿ ದೀಪನಂ
ನಾಡೀ ವಿಶುದ್ಧಿಃ ಹಠಸಿದ್ಧಿ ಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ (II–78)

ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನ ಶರೀರ ಕೃಶ (Slim) ವಾಗುತ್ತದೆ ಮುಖವು ಪ್ರಸನ್ನ ಕಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯೂ ಸ್ಫುಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ನಿರ್ಮಲ (ದೋಷರಹಿತ) ವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಂದು ಜಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂಥ ಹಠಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಯಿಂದ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2 ಸೂರ್ಯಭೇದ (ನ) ಕುಂಭಕ :

ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಬಲ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಜೊತೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಉಗುರು ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವವರೆಗೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಪೂರಯೇತ್ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬಹಿರ್ಮರುತ್ ॥ (II–58)

ಧಾರಯೇದ್ಬಾಹುಯತ್ನೇನ ಕುಂಭಕೇನ ಜಲಂಧರೈ ॥
ಯಾವತ್ ಸ್ವೇದಂ ನಖಕೇಶಾಭ್ಯಾಂ ತಾವತ್ಕುರ್ವನ್ತು ಕುಂಭಕಮ್ ।
(V–59)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಸನೇ ಸುಖದೇ ಯೋಗೀ ಬಧ್ವಾ ಚೈವಾಸನಂ ತತಃ ।
ದಕ್ಷನಾಡ್ಯಾ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ಬಹಿಸ್ಥಂ ಪವನಂ ಶನೈಃ ॥ (II–48)

ಆಕೇಶಾದಾನಖಾಗ್ರಾಚ್ಚ ನಿರೋಧಾವಧಿ ಕುಂಭಯೇತ್ ।
ತತಃ ಶನೈಃ ಸವ್ಯನಾಡ್ಯಾ ರೇಚಯೇತ್ ಪವನಂ ಶನೈಃ ॥
(II–49)

ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಶವಾಯುಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ ಎಂಬ ಪಂಚ ಆಂತರಿಕ ವಾಯುಗಳು. ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ. ದೇವ ದತ್ತ, ಮತ್ತು ಧನಂಜಯವೆಂಬ ಪಂಚ ಬಾಹ್ಯ ವಾಯುಗಳು. ಬಲ ಹೊರಳಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿವೆ. ಮತ್ತು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಾಡಿಗೆ ಸಂಭದಿಸಿವೆ.

II) ನಾಗಾದಿ (Outer body)

I) ಪ್ರಾಣಾದಿ (Inner body)

1 ಪ್ರಾಣ : ಇದು ಮುಖ ಮತ್ತು ಹೃದಯುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2 ಅಪಾನ ಗುದ ಪ್ರದೇಶ ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ಶುಕ್ರ ಆರ್ತವ, ಗರ್ಭ ಧಾರಣ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3 ಸಮಾನ ಇದು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ, ಆಮಾಶಯ ಆಮ ಪಕ್ವಾಶಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಜಠರಾಗ್ನಿದೀಪನ, ಪಚನ, ವಿರೇಚನ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಕಾರ 10 ಪ್ರಕಾರದ ವಾಯುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. I) ಪ್ರಾಣಾದಿ (Inner body)

4 ಉದಾನ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಯುವಾಗಿದ್ದು ನಾಭಿ, ಉರಸ್ಸು, ಗಂಟಲು ಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಭಾಷಣ, ಸಂಗೀತ ಹಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

5 ವ್ಯಾನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದು. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು. ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾದ 5 ವಿಧ ಚೇಷ್ಟೆ (ಕಾರ್ಯ)ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

II) ನಾಗಾದಿ (Outer body)

6 ನಾಗ ಇದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಕುಪಿತವಾದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಉಬ್ಬಸ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಾಗವೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7 ಕೂರ್ಮ ಈ ವಾಯುವು ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು, ತೆರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

8 ಕೃಕರ ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಸೀನುವುದು, ತೇಗುವುದು, ಉಗುಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೃಕರವು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

9 ದೇವದತ್ತ ಈ ವಾಯುವು ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ,

10 ಧನಂಜಯ ಇದು ಇಡೀ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವುದು. ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಧನಂಜಯವು ಮರಣಾನಂತರವೂ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ,

ಆದರೆ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಮುಂತಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 5 ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ 10 ವಾಯುಗಳು ಆ 5 ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಲಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು,

ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಯಿಂದ ವಾಯುಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ನಾಭಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ಮೇಲೆರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾಯುವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವೇ ತೇ ಸೂರ್ಯಸಂಭಿನ್ನಾನಾಭಿ ಮೂಲಾತ್ ಸಮುದ್ಧರೇತ್ ।
(V-60)
ಇಡಯಾ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಧೈರ್ಯೇಣಾಖಂಡವೇಗತಃ ।
ಪುನಃ ಸೂರ್ಯೇಣ ಚಾಕೃಷ್ಯ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಯಥಾವಿಧಿ ॥ (V-61)
ರೇಚಯಿತ್ವಾ ಸಾಧಯೇತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ । (V-62)

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶೀತ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದಾಗುವ ತಲೆ ನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವು ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತತಃ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೋಧಯೇತ್ ಕುಂಡಲೀಂ ಶಕ್ತಿಂ ದೇಹಾಗ್ನಿಂ ಚ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ ।
ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಸೂರ್ಯಭೇದನಮುತ್ತಮಮ್ ॥ (V-63)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ರಂಧ್ರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ, 80 ಪ್ರಕಾರದ ವಾತ ದೋಷ, ಕ್ರಿಮಿ ದೋಷಗಳನ್ನು

ದೂರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಉತ್ತಮವಾದ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಕಪಾಲಶೋಧನಂ ವಾತದೋಷಘ್ನಂ ಕೃಮಿದೋಷಹೃತ್ ।
ಪುನಃ ಪುನರಿದಂ ಕಾರ್ಯಂ ಸೂರ್ಯಭೇದನಮುತ್ತಮಮ್ ॥
(II–50)

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನು ತನ್ನ ಟೀಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನದ ಹೆಸರಿನ ಔಚಿತ್ಯವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಸೂರ್ಯೇಣ ಅಪೂರ್ಯ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾಚಂದ್ರೇಣ
ರೇಚನಮಿತಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನಂ ॥

3) ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕ :

ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಕಂಠಗಳಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಮುಖಮಧ್ಯೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಹೃದ್‌ಗಲಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ವಾಯುಂ ವಕ್ತ್ರೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ ॥
(V–64)

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಚಲನೆ ಮಾಡಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಮುಖಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ಸಂವಂಧ್ಯ ಕುರ್ಯಾಜ್ಜಾಲಂಧರಂ ತತಃ ।
ಆಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಧಾರಯೇದವಿರೋಧತಃ ॥ (V–65)

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಈ ರೀತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ

ಮುಖಂ ಸಂಯಮ್ಯ ನಾಡೀಭ್ಯಾಮಾಕೃಷ್ಯ ಪವನಂ ಶನೈಃ ।
ಯಥಾ ಲಗತಿ ಕಂಠಾತ್ತು ಹೃದಯಾವಧಿ ಸಸ್ವನಮ್ ॥ (II–51)
ಪೂರ್ವವತ್ ಕುಂಭಯೇತ್ ಪ್ರಾಣಂರೇಚಯೇದೀಡಯಾತತಃ ॥
(II–52)

ಅಂದರೆ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಧ್ವನಿಗೈಯುತ್ತ ಕಂಠದಿಂದ ಹೃದಯದ ವರೆಗೆ ಅದರ ಅನುಭವ ಆಗಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಭೇದನದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಆಚರಿಸಿ ಎಡಹೊರಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು (ರೇಚಕ).

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾತ, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ (Jaundice) ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮರಣಗಳನ್ನು ಇದು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಾಣಿ ಸಾಧಯೇತ್ ।
ನ ಭವೇತ್ ಕಫರೋಗಶ್ಚ ಕ್ರೂರವಾಯುರಜೀರ್ಣಕಮ್ ॥ (V–66)

ಆಮವಾತಃ ಕ್ಷಯಃ ಕಾಸೋ ಜ್ವರ; ಪ್ಲೀಹಾ ನ ವಿದ್ಯತೇ ।
ಜರಾಮೃತ್ಯು ವಿನಾಶಾಯ ಉಜ್ಜಾಯೀಂ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ ॥
(V–67)

ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳೊಡನೆ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡೀಜಲೋದರಾಧಾತುಗತದೋಷ ವಿನಾಶನಮ್ ।
ಗಚ್ಛತಾ ತಿಷ್ಠತಾ ಕಾರ್ಯಮುಜ್ಜಾಯ್ಯಾಖ್ಯಂ ತು ಕುಂಭಕಮ್ ॥
(VI–53)

4) ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕೆ :

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉದರವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಕ್ಷಣಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಚರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಚೋದರೇ ಪೂರಯೆಚ್ಛನೈ :
ಕ್ಷಣಾ ಚ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪುನಃ॥ (V-68)

ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಪೂರ್ವವತ್ ಕುಂಭಸಾಧನಮ್ ।
ಶನಕ್ಯೈಃ ಘ್ರಾಣರಂಧ್ರಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪವನಂ ಸುಧೀಃ॥ (II-57)

ಇವರ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳ ಬಾಧೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವದಾ ಸಾಧಯೇದ್ಯೋಗಿ ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕಂ ಶುಭಮ್ ।
ಅಜೀರ್ಣಂ ಕಫಪಿತ್ತಂ ಚ ನೈವ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ (V-69)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಗುಲ್ಮ, ಯಕೃತ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಭಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತ, ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಷಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಈ ಕುಂಭಕ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುಲ್ಮ ಪ್ಲೀಹಾದಿಕಾನ್ ರೋಗಾನ್ ಜ್ವರಂ ಪಿತ್ತಂ ಕ್ಷುಧಾಂ ತೃಷಾಮ್ ।
ವಿಷಾಣಿ ಶೀತಲೀನಾಮ ಕುಂಭಕೋಽಯಂ ನಿಹಂತಿ ಚ ॥ (II-58)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇತರ ಕುಂಭಕಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಬಹ್ಮಾನಂದನು ತನ್ನ ಜೋತ್ಸ್ನಾ ಎಂಬ ಟೀಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾನೆ,

" ವಕ್ತ್ರೇಣ ವಾಯೋಃ ನಿಃಸಾರಣಂ ತು ಅಭ್ಯಾಸಾನಂತರಮಪಿ ನ ಕಾರ್ಯಮ್ ಬಲಹಾನಿಕರತ್ವಾತ್,"

5) ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಕುಂಭಕ

ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಾಧಕನು ವಾಯುವನ್ನು ಎರಡು ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. 20 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ಒಮ್ಮೆ ಮೂರು ಸಲ ಈ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಡನೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೃದಯ ಕಂಠ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವಂತೆ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೃದಯ ಕಮಲದವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಾಯುವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಮ್ಮಾರನು ತಿದಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಜಗ್ಗುವಂತೆ ಸಾಧಕನು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಾಯುವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮವುಂಟಾದಾಗ ಬಲಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ವಿಧಿ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಎಡಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಸಾಧಕನನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಕ್ಲೇಶ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೂದಿನಕ್ಕೂ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನ ಚ ರೋಗೋ ನ ಚ ಕ್ಲೇಶ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ । (V-7)

ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ ಸುಖಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಕಫಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾತಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಹರಂ ಶರೀರಾಗ್ನಿ ವಿವರ್ಧನಮ್ ॥ (II-65)
ಕುಂಡಲೀ ಬೋಧಕಂ ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ಪವನಂ ಸುಖದಂ ಹಿತಮ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀ ಮುಖೇ ಸಂಸ್ಥ ಕಫಾದ್ಯರ್ಗಲನಾಶನಮ್ ॥ (II-66)

ಕುಂಭಕ ಸಹಿತವಾದ ಕಪಾಲಭಾತಿಯೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಕುಂಭಕವೆನ್ನಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಮ, ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಭೇದಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು "ಸಹಸ್ರಶಃ ಸಂತಿ ಹಠೇಷು ಕುಂಭಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ :

ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು (ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನನಾಗಿ) ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತ ಬಲ ಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಕರವಾದ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಜೀರ್ಜಿ

ಕೊಳಲು ನಂತರ ಮೇಘಗರ್ಜನೆ, ಕಂಸಾಳೆ, ಭ್ರಮರ, ಘಂಟೆ, ಜಾಗಟೆ, ತುತ್ತೂರಿ, ಭೇರಿ, ನಗಾರಿ, ಮೃದಂಗ ಮೊದಲಾದ ಅನಾಹತ ನಾದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಶೃಣುಯಾದ್ ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ನಾದಮಂತರ್ಗತಂ ಶುಭಮ್ ।
ಪ್ರಥಮಂ ಝಿಲ್ಲಿಕಾನಾದಂ ವಂಶೀನಾದಂ ತತಃ ಪರಮ್ ॥ (V–74)

ಮೇಘ ಝುರ್ಝುರ ಭ್ರಮರೀ ಘಂಟಾ ಕಾಸ್ಯಂ ತತಃ ಪರಮ್ ।
ತುರೀ ಭೇರೀ ಮೃದಂಗಾದಿನಿನಾದಾನೇಕ ದುಂದುಭಿಃ ॥ (V–75)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾದಾನುಸಂಧಾನದ ವರ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕ ಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಆದೌ ಜಲಧಿ ಜೀಮೂತ ಭೇರೀ ಝುರ್ಝುರ ಸಂಭವಾಃ ।
ಮಧ್ಯೇ ಮರ್ದಲ ಶಂಖೋತ್ಥಾ ಘಂಟಾ ಕಾಹಲಜಾಸ್ತಥಾ ॥ (IV-85)

ಅಂತೇ ತು ಕಿಂಕಿಣೀವಂಶವೀಣಾ ಭ್ರಮರ ನಿಃಸ್ವನಾಃ ।
ಇತಿ ನಾನಾವಿಧಾಃ ನಾದಾಃ ಶ್ರೂಯಂತೇ ದೇಹಮಧ್ಯಗಾಃ ॥
(IV–86)

N. K. ದೀಕ್ಷಿತರು un Struck Sound ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥ ದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

In the beginning the form and shape may be confusing but gradually the sound will be clear and pleasant (Page 89)

ಈ ರೀತಿ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಅನಾಹತ ನಾದವು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಲೀನಗೊಳಿಸಿದರೆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮ ಪದ ಅಂದರೆ ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕದ ಸಿದ್ಧಿಯೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಿದ್ಧಿಯೇ.

ಧ್ವನೇರಂತರ್ಗತಂ ಜ್ಯೋತಿಃ ಜ್ಯೋತಿರಂತರ್ಗತಂ ಮನಃ ।
ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಮ್ ।
ಏವಂ ಭ್ರಾಮರೀಸಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪೂರಕವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವಾಗ ಗಂಡು ದುಂಬಿಯ ನಾದವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬೇಕು. ಕುಂಭಕವಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣು ದುಂಬಿಯ ನಾದವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತ ಮೆಲ್ಲನೆ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ವೇಗಾದ್ ಘೋಷಂ ಪೂರಕಂ ಭೃಂಗನಾದಂ
ಭೃಂಗೀನಾದಂ ರೇಚಕಂ ಮಂದಮಂದಮ್ । (II-68)

ಭ್ರಾಮರಿಯೂ ಕುಂಭಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪೂರಕದ ತರುವಾಯ ಮತ್ತು ರೇಚಕದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಟೀಕೆ.

ಪೂರಕ ರೇಚಕಯೋಸ್ತು ವಿಶೇಷೋಽಸ್ತೀತಿ ತಾವೇವೋಕ್ತೌ ।

ಮೂರ್ಛಾ ಕುಂಭಕ : ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ) ನಂತರ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಆನಂದ ತುಂದಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಯೋಗದ ಪರಮಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸುಖೇನ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಮನಶ್ಚ ಭ್ರೂವೋರಂತರಮ್ ।
ಸಂತ್ಯಜ್ಯ ವಿಷಯಾನ್ಸರ್ವಾನ್ಮನೋ ಮೂರ್ಛಾ ಸುಖಪ್ರದಾ ।
ಆತ್ಮನಿ ಮನಸೋ ಯೋಗಾದಾನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್॥
(V-78)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮನೋಮೂರ್ಛಾ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ ಫಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನು ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

"ಮನೋ ಮೂರ್ಛಾ ಏತೇನ ಮೂರ್ಛಾನಾಯಾ ವಿಗ್ರಹದರ್ಶನ ಪೂರ್ವಕಂ ಫಲಮುಕ್ತಮ್ । "

8 ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ : ಒಂದು ದಿವಸ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಅಂದರೆ 24 ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು 21,600 ಸಲ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ 'ಹಂ' ಎಂದೂ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ 'ಸಃ' ಎಂದೂ ಧ್ವನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಜಪಿಸುವ ಈ 'ಗಾಯತ್ರೀ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ 'ಅಜಪಾಗಾಯತ್ರೀ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಂಕಾರೇಣ ಬಹಿರ್ಯಾತಿ ಸಃಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ ಪುನಃ ।
ಷಟ್‌ಶತಾನಿ ದಿವಾರಾತ್ರೌ ಸಹಸ್ರಾಣ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ ।
ಅಜಪಾ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಜೀವೋ ಜಪತಿಸರ್ವದಾ ॥ (V–79)

ಈ 'ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರೀ' ಮಂತ್ರವು ಮೂಲಾಧಾರ, ಅನಾಹತ (ಹೃದಯ)ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಾಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಅಕಾಲ ಮರಣ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಾಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದರೆ 'ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ' ವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಭಾವೇಽಸ್ಯ ಗತೇಃ ನ್ಯೂನೇ ಪರಮಾಯುಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ ।
ಆಯುಃಕ್ಷಯೋಽಧಿಕೇ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಮಾರುತೇ ಚಾಂತರಾದ್‌ಗತೇ ॥
(V-83)

ತಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಾಣೇ ಸ್ಥಿತೇ ದೇಹೇ ಮರಣಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ?
ವಾಯುನಾ ಘಟಸಂಬಂಧೇ ಭವೇತ್ ಕೇವಲಕುಂಭಕಃ ॥ (V-84)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಶ್ಲೋಕವೊಂದನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಯಾವದ್‌ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿತೋದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ ।
ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕ್ರಾಂತಿಸ್ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ॥(II-3)

ಎರಡು ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ದಿನ 1 ರಿಂದ 64ರ ವರೆಗೆ ಈ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಕೇವಲಂ ಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ ॥
ಏಕಾದಿಚತುಃಷಷ್ಟಿಂ ಧಾರಯೇತ್ ಪ್ರಥಮೇ ದಿನೇ ॥ (V-87)

ಈ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಜಾವಕ್ಕೆ (3 ಘಂಟೆಗೆ) ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ 8 ಸಲ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಹರ ಈ ರೀತಿ 5 ಸಲವಾಗಲೀ ಆಚರಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ಸಂಧ್ಯೆಗೆ (8 ಘಂಟೆಗೆ) ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ ಸಿದ್ಧಿಸಿದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು ಯಾವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೇವಲೀಮಷ್ಟಧಾ ಕುರ್ಯಾದ್ಯಾಮೇ ಯಾಮೇ ದಿನೇ ದಿನೇ
ಅಥವಾ ಪಂಚಧಾ ಕುರ್ಯಾದ್ಯಥಾ ತತ್ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ ॥ (V-88)
ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಸಾಯಾಹ್ನೇ ಮಧ್ಯರಾತ್ರೇ ಚತುರ್ಥಕೇ ।
ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಮಥವಾ ಕುರ್ಯಾತ್ ಸಮಮಾನೇ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ (V-89)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಮುಕ್ತ್ವಾ ಸುಖಂ ಯದ್ವಾಯುಧಾರಣಮ್।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋಽಯಮಿತ್ಯುಕ್ತಃ ಸವೈ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕಃ ॥ (II–72)

ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದುರ್ಲಭವಾದುದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಕುಂಡಲೀನಿ ಶಕ್ತಿ ಬೋಧವಾಗಿ ಹಠಸಿದ್ಧಿ ಅಂದರೆ ರಾಜಯೋಗ ಪದವೀ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನ ತಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ಕಿಂಚಿತ್ ತ್ರಿಷು ಲೋಕೇಷು ವಿದ್ಯತೇ ॥ (VI-73)



ಷಷ್ಠೋಪದೇಶ

ಧ್ಯಾನಯೋಗ :

ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಏಳನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಧಾರ[illegible] ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

'ದೇಶಬಂಧ : ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ ' ಎಂಬ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ದಂ[illegible]
(III-1)

ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ(ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾಭಿ ಚಕ್ರ,ನಾಸಾ[illegible] ಭ್ರೂಮಧ್ಯ) ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದೇ ಧಾರಣೆಯೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದು, [illegible] ಅಖಂಡಪ್ರವಾಹವೇ ಧ್ಯಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆಂದು ವ್ಯಾಸ ಭಾಷ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ[illegible] ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸದೃಶಃ ಪ್ರವಾಹಃ ಪ್ರತ್ಯಯಾನಾಂ ತರೇಣಾ ಪರಾಮೃಷ್ಟಃ ಧ್ಯಾನ[illegible]

ಅರ್ಥಾತ್ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯ ಏಕಾಕಾರತೆ[illegible] ಧ್ಯಾನವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತ[illegible]
1). ಸ್ಥೂಲ 2) ಜ್ಯೋತಿ ಃ ಮತ್ತು 3) ಸೂಕ್ಷ್ಮ

1) ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ : ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ[illegible] ವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಇದು ಪತಂಜಲಿಯ ಧಾರಣೆಯ[illegible] ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ[illegible] ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಮೃತಸಾಗ[illegible] ವಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಸಾಗರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮು[illegible] ರತ್ನಗಳ ಒಂದು ನಡುಗಡ್ಡೆಯಿದೆಯೆಂದು, ಅಲ್ಲಿ ವಜ್ರ ವೈಢೂರ್ಯಗಳ ಪುಡಿಯ[illegible] ಉಸುಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಸುಂದರವಾದ ನಡುಗಡ್ಡೆಯ[illegible] ಒಂದು ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷವಿದ್ದು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ರತ್ನಗಳ ಮಂಟಪದ ಮೇಲೆ [illegible] ಮಣಿಖಚಿತ ಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಕುಳಿತಿರುವರೆಂದು ಭಾವಿ[illegible]

ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ (VI 2–8) ಇದರ ವಿವರಣೆಯಿದ್ದು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಯಸ್ಯ ದೇವಸ್ಯ ಯದ್ರೂಪಂ ಯಥಾ ಭೂಷಣವಾಹನಮ್ ।
ತದ್ರೂಪಂ ಧ್ಯಾಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಮಿದಂ ವಿದುಃ ।
(VI–8)

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಿದೆ. ಸಹಸ್ರದಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೊಡ್ಡ ಕಮಲದ (ಮೆದುಳಿನ) ಕರ್ಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹ, ಸ, ಕ್ಷ, ಮ, ಲ, ವ, ರ, ಯಂ, ಹ, ಸ, ಖ, ಫ್ರೇಂ ಎಂಬ ಹನ್ನೆರಡು ದಳಗಳುಳ್ಳ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಮಲವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಮಲದ ಕರ್ಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅ, ಕ, ಥ, ಅಕ್ಷರಗಳ ಬದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಹ, ಳ, ಕ್ಷ, ಎಂಬ ಮೂರು ಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತ್ರಿಕೋನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ (ಓಂಕಾರ) ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಾದ ಹಾಗೂ ಬಿಂದುಗಳುಳ್ಳ ಒಂದು ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹಂಸಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಜೋಡಿ ಪಾದುಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ನಾದಬಿಂದುಮಯಂ ಪೀಠಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಮನೋಹರಮ್ ।
ತತ್ರೋಪರಿ ಹಂಸಯುಗ್ಮಂ ಪಾದುಕಾ ತತ್ರ ವರ್ತತೇ ॥ VI–12)

ಅಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆಯುಳ್ಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ, ಬಿಳಿಗಂಧದ ಲೇಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರಧಾರಿಯಾದ ತ್ರಿಲೋಚನನಾದ ಎರಡು ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಗುರುದೇವನಾದ ಶಿವನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಶುಕ್ಲಪುಷ್ಪಮಯಂ ಮಾಲ್ಯಂ ರಕ್ತಶಕ್ತಿಸಮನ್ವಿತಮ್ ।
ಏವಂವಿಧಗುರುಧ್ಯಾನಾತ್ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಸಿಧ್ಯತಿ ॥ (V,–1)

2 ಜ್ಯೋತಿ : ಧ್ಯಾನ (ತೇಜೋ ಧ್ಯಾನ)

1 ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಕಾರದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಯಂತೆ ಜೀವಾತ್ಮವಿದ್ದಾನೆ. ತೇಜೋಮಯನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲನೇ ಭೇದ.

2 ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಪ್ರಣವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕಾಶದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತೇಜೋ ಧ್ಯಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಭೇದ.

ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಗುಣ(ಸಾಕಾರ) ಧ್ಯಾನವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ನಿರ್ಗುಣ ಅಥವಾ ನಿರಾಕಾರ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ವಶಿಷ್ಠ ಸಂಹಿತೆಯು ಸಗುಣಧ್ಯಾನದ ಐದು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ,

1 ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

2 ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಬದಂತೆ (ಸ್ತಂಭದಂತೆ) ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಆತ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಊಹಿಸರಿವುದು.

3 ಕಂದದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು.

4 ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುವ ಅಮೃತದಿಂದ ಸಿಂಚಿತನಾದ ಚಂದ್ರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ) ವಾಸಿಸುವ ಆತ್ಮದ ಚಿಕ್ಕ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು.

5 ನಾನೇಬ್ರಾಹ್ಮ (ಸೋಹಂ) ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಊಹಿಸುವುದು.

3 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ : ಭಾಗ್ಯ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ನೇತ್ರರಂಧ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲೇರಿ ಊರ್ಧ್ವ ಮಾರ್ಗವಾದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗ್ಯ ತಿಳಿಯದು ಕಾಣಲಾರದು. ಶಾಂಭವಿ

ಮುದ್ರೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಿಂದ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಗುಪ್ತ ವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರಯಾ ಯೋಗೋ ಧ್ಯಾನಯೋಗೇನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ।
ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಮಿದಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಮ್ ॥
(VI–20)

ತೇಜೋಧ್ಯಾನವು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನದಿಂದ ನೂರಾರುಪಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು, ಆ ತೇಜೋಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವು ಲಕ್ಷ ಪಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಾಚ್ಛತಗುಣಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ।
ತೇಜೋಧ್ಯಾನಾಲ್ಲಕ್ಷಗುಣಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ ಪರಾತ್ಪರಮ್॥ (VI–21)



ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶ

ಸಮಾಧಿ

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಗುರಿಯಾಗಿ
ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಯೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃ
ನಿರೋಧಃ ಎಂಬ ಪತಂಜಲಿಯ ಸೂತ್ರ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವ
ಆದರ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ
ದೇಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರ
ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೇ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ದೇಹದಿ
ಬೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಈ ಅ
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಘಟಾದ್ ಭಿನ್ನಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಚೈಕ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪರಾತ್ಮನಿ।
ಸಮಾಧಿಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಯಾನ್ಮುಕ್ತಸಂಜ್ಞೋ ದಶಾದಿಭಿಃ ॥ (V.i.3

ಪತಂಜಲಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಸೂತ್ರರೂಪವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.
ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ॥
(I.I–3)

ಧ್ಯಾನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಧ್ಯೇಯವೊಂದೇ ಭಾಸವಾದಾಗ ಸ್ವರೂಪ ಶೂ
ವಾದಂತೆ ಆಗುವದೇ ಸಮಾಧಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇ
ಜ್ಞಾತೃ ಜ್ಞೇಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳ ಭೇಧಾನುಭವ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಸಮಾಧಿ
ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಿರ್ವಿತರ್ಕ ಸಮಾಪತ್ತಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹ
ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಪರ್ಯಾಯವಾದ ನಾದಾನುಸಂಧಾನ
ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ಸಮಾಧಿಭಾಜಾಂ
ಯೋಗೀಶ್ವರಾಣಾಂ ಹೃದಿ ವರ್ಧಮಾನಮ್।

ಆನಂದಮೇಕಂ ವಚಸಾಮಗಮ್ಯಂ
ಜಾನಾತಿ ತಂ ಶ್ರೀಗುರುನಾಥ ಏಕಃ ॥ (IV–81)

ಸಮಾಧಿಯೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ದಿನ ದಿನವೂ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಪ್ರತೀತಿ ಆತ್ಮಪ್ರತೀತಿ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲವಾದ ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾಪ್ರತೀತಿಃ ಸ್ವಗುರುಪ್ರತೀತಿರಾತ್ಮಪ್ರತೀತಿರ್ಮನಸಃ ಪ್ರಬೋಧಃ।
ದಿನೇ ದಿನೇ ಯಸ್ಯ ಭವೇತ್ ಸ ಯೋಗಿ ಸುಶೋಭನಾಭ್ಯಾಸ
ಸಮುಪೈತಿ ಸದ್ಯಃ ॥ (VII–2)

ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತ ಸ್ವಭಾವವೆಂಬ ಅದ್ವೈತ ಭಾವ ಬಲಿಷ್ಠವಾದಾಗ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮ. ನ ಚಾನ್ಯೋಽಸ್ಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಹಂ ನ ಶೋಕಭಾಕ್।
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದರೂಪೋಽಹಂ ನಿತ್ಯ ಮುಕ್ತಃ ಸ್ವಭಾವವಾನ್ ॥ (VII–)

ಮುಂದೆ ರಾಜಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಮಾಧಿಯೋಗದ ಆರು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1 ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ 2 ಭ್ರಾಮರಿ(ಕುಂಭಕ) ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾದ 3 ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ರಸಾನಂದ 4 ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಲಯಸಿದ್ಧಿ 5 ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದ ಮತ್ತು 6 ಮನೋ ಮೂರ್ಚ್ಛೆಯಿಂದ ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಂಭವ್ಯಾ ಚೈವ ಭ್ರಾಮರ್ಯಾ ಖೇಚರ್ಯಾ ಯೋನಿ ಮುದ್ರಯಾ।

ಧ್ಯಾನಂ ನಾದಂ ರಸಾನಂದಂ ಲಯಸಿದ್ಧಿಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾ ॥ (VII-5)
ಪಂಚಧಾ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಮನೋಮೂರ್ಛಾ ಚ ಷಡ್ ವಿಧಾ ।
(VII-6)

1 ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಂದುಮಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದುವೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಸಮಾಧಿ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ(ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಆಕಾಶವನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೇ ಸದಾನಂದಮಯನಾಗಿ ಯೋಗಿಯು ಅದ್ವೈತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು,

ಶಾಂಭವೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂಕೃತ್ವಾ ಆತ್ಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾನಯೇತ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮ ಬಿಂದು ಮಯಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಮನಸ್ತತ್ರ ನಿಯೋಜಯೇತ್ ॥
(VII-7)

ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಬಹಿಃದೃಷ್ಟಿಃ ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷವರ್ಜಿತಾ ।
ಏಷಾ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ ॥ (III-36)

2 ನಾದಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ವಾಯುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವಾಗ(ರೇಚಕ) ಭೃಂಗದ (ಗಂಡು ದುಂಬಿ) ನಾದವು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂತಃವಾದ ಭೃಂಗನಾದ (ಅನಾಹತನಾದ) ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ (ಸೋಹಂ) ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ಅಲೌಕಿಕವಾದ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅನಿಲಂ ಮಂದವೇಗೇನ ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ ।

ಮಂದಂ ಮಂದಂ ರೇಚಯೇದ್ವಾಯುಂ ಭೃಂಗನಾದಂ ತತೋ ಭವೇತ್
(VII–9)

ಅಂತಃಸ್ಥಂ ಭ್ರಮರೀನಾದಂ ಶ್ರುತ್ವಾ ತತ್ರ ಮನೋ ನಯೇತ್ !
ಸಮಾಧಿರ್ಜಾಯತೇ ತತ್ರ ಆನಂದಃ ಸೋಹಮಿತ್ಯತಃ ॥ (VII-10)

ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವೇಗಾದ್ ಘೋಷಂ ಪೂರಕಂ ಭೃಂಗನಾದಂ
ಭೃಂಗೀನಾದಂ ರೇಚಕಂ ಮಂದಮಂದಮ್ ।
ಯೋಗೀಂದ್ರಾಣಾಮೇವಮಭ್ಯಾಸ ಯೋಗಾತ್
ಚಿತ್ತೇ ಜಾತಾ ಕಾಚಿದಾನಂದಲೀಲಾ ॥ (II–68)

ಈ ಅನಾಹತ ನಾದ ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶ (ಪರಮಾತ್ಮ) ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ್ಣುಪದವೆಂಬ ಮೋಕ್ಷಾ ವಸ್ಥೆಯೇ ಇದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಅನಾಹತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ಧ್ವನಿರ್ಯಉಪಲಭ್ಯತೇ
ಧ್ವನೇರಂತರ್ಗತಂ ಜ್ಯೋತಿಃ ಜ್ಯೋತಿರಂತರ್ಗತಂ ಮನಃ
ಮನಸ್ತತ್ರಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಮ್ ಪದಮ್ ॥
(VII–10)

3 ರಸಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ದೀರ್ಘೀಕೃತ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಪಾಲ ಕುಹರ ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯ ಸಿದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ರಸಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸ್ವರೂಪ ತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿವರಣೆ ಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ, (III 31–53) ಅದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಈ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾ ವಿಪರೀತಗಾ ॥
ಭ್ರುವೋರಂತರ್ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಚರೀ ॥ (III-31)

ನಾಲಿಗೆಯು ಕಪಾಲಕುಹರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಖೇಚರೀಯ ಮುದ್ರೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಹೆಸರಿನ ಔಚಿತ್ಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ತಂ ಚರತಿ ಖೇ ಯಸ್ಮಾತ್ ಜಿಹ್ವಾ ಚರತಿ ಖೇಗತಾ ।
ತೇನೈಷಾ ಖೇಚರೀ ನಾಮ ಮುದ್ರಾಸಿದ್ಧೈಃ ನಿರೂಪಿತಾ ॥(III-40)

ಒಂದೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ರಸಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಖೇಚರಿಮುದ್ರಾಸಾಧನಾತ್ ರಸನೋರ್ಧ್ವಗತಾ ಯದಾ ।
ತದಾಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಧಿತ್ವಾ ಸಾಧಾರಣಕ್ರಿಯಾಮ್ ॥ (VII-11)

4. ಲಯಸಿದ್ಧಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಿಯತಮನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು. ಈ ಮಿಲನದ ಆನಂದಾತಿರೇಕದಿಂದಾಗಿ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ, ಸೋಹಂ, ಶಿವೋಽಹಂ ಎಂಬ ಅದ್ವೈತಸಿದ್ಧಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅದ್ವೈತ ಸಮಾಧಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಶಕ್ತಿಮಯೋಭವೇತ್ ।
ಸುಶೃಂಗಾರರಸೇನೈವ ವಿಹರೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮನಿ ॥ (VII-12)

ಆನಂದಮಯಃ ಸಂಭೂಯ ಐಕ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸಂಭವೇತ್ ।
ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚಾದ್ವೈತಂ ಸಮಾಧಿಸ್ತೇನ ಜಾಯತೇ ॥ (vii-13)

ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ (iii 33-38) ರ ವರೆಗೆ ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಯ ಶಿವಾದ್ವೈತದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಶಿವಶಕ್ತಿಸಮಾಯೋಗಾದೇಕಾಂತಂ ಭುವಿ ಭಾವಯೇತ್ ।
ಆನಂದಮಾನಸೋ ಭೂತ್ವಾ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಸಂಭವೇತ್ ॥ (iii-37)

5. ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಯೋಗಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಹೃದಯದ ಕಮಲದಲ್ಲಿಯೇ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯನ್ನು ಆನಂದಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋನ್ಮನಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮನೋನ್ಮನಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಯೋ ಮನಃಸುಸ್ಥಿರೀಭಾವಃ ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನ್ಮನೀ ।

ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬುಹುದು.

ಸ್ವಕೀಯಹೃದಯೇ ಧ್ಯಾಯೇದಿಷ್ಟವಸ್ತುಸ್ವರೂಪಕಮ್ ।
ಚಿಂತಯೇದ್ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಪರಮಾಹ್ಲಾದ ಪೂರ್ವಕಮ್ ॥
(vii-15)

ಆನಂದಾಶ್ರು ಪುಲಕೇನ ದಶಾಭಾವಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥
ಸಮಾಧಿಃ ಸಂಭವೇತ್ತೇನ ಸಂಭವೇಚ್ಚ ಮನೋನ್ಮನೀ ॥ (vii-15)

6. ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಮನೋ ಮೂರ್ಛೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಈ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋ ಮೂರ್ಛಾಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಮನ ಆತ್ಮನಿ ಯೋಜಯೇತ್ ।
ಪರಮಾತ್ಮನಃ ಸಮಾಯೋಗಾತ್ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥
(vii-16)

ಮೂರ್ಛೆ ಅಥವಾ ಮನೋಮೂರ್ಛೆಯೆಂಬ ಕುಂಭಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಶ್ಲೋಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಪೂರಕಾಂತೇ ಗಾಢತರಂಬಧ್ವಾ ಜಾಲಂಧರಂ ಶನೈ ಃ ।
ರೇಚಯೇನ್ ಮೂರ್ಛಾನಾಖ್ಯೇಯಂ ಮನೋ ಮೂರ್ಛಾ ಸುಖಪ್ರದಾ॥
(ii–69)

ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದೇ ರಾಜಯೋಗ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿಯ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ. ರಾಜಯೋಗ, ಉನ್ಮನಿ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಸಹಜಾವಸ್ಥೆ ಇವು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಾಗಿವೆ.

ರಾಜಯೋಗ ಃ ಸಮಾಧಿ ಃ ಸ್ಯಾದೇಕಾತ್ಮನ್ಯೈವ ಸಾಧನಮ್ ।
ಉನ್ಮನೀ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾ ಸರ್ವೇ ಚೈಕಾತ್ಮವಾಚಕಾ ಃ ॥ (VII–17)

ಸಮಾಧಿಯ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಜಯೋಗ ಃ ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಉನ್ಮನೀ ಚ ಮನೋನ್ಮನೀ ।
ಅಮರತ್ವಂ ಲಯಸ್ತತ್ತ್ವಂ ಶೂನ್ಯಾಶೂನ್ಯಂ ಪರಂ ಪದಮ್
(IV–3)

ಅಮನಸ್ಕಂ ತದಾದ್ವೈತಂ ನಿರಾಲಂಬಂ ನಿರಂಜನಮ್ ।
ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಶ್ಚ ಸಹಜಾ ತುರ್ಯಾ ಚೇತ್ಯೇಕ ವಾಚಕಾ ಃ ॥ (IV–4)

ಶಾಶ್ವತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ (ಪರಮಾತ್ಮ) ನ ಅಂಶವಾದ ಆತ್ಮ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುವುದು, ಸಮರಸವಾಗುವುದು, ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಶ್ವರವಾದ ಘಟದಿಂದ (ಶರೀರದಿಂದ) ಶಾಶ್ವತವಾದ

ಆತ್ಮನು ಭಿನ ನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದು ಸರ್ವಸ ಕಲ್ಪ (ಆಸೆ)ಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಾ ಘಟಸ್ಥಚೈತನ್ಯಮದ್ವೈತಂ ಶಾಶ್ವತಂ ಪರಮ್ ।
ಘಟಾದ್ವಿಭಿನ್ನತೋ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ವೀತರಾಗಂ ವಿವಾಸನಮ್ ॥ (VII-20)

ಸಮಾಧಿ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಮೋಕ್ಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಲಿಲೇ ಸೈಂಧವಂ ಯದ್ವತ್ ಸಾಮ್ಯಂಭಜತಿ ಯೋಗತಃ ।
ತಥಾತ್ಮ ಮನಸೋರೈಕ್ಯಂ ಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ ॥ (IV-5)

ಶಿವಾದ್ವೈತರೂಪದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜಲೇ ಜಲಮಿವನ್ಯಸ್ತಂ ವಹ್ನೌ ವಹ್ನಿರಿವಾರ್ಪಿತಃ ।
ಪರಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಲೀನಾತ್ಮಾ ಪೃಥಕ್ತ್ವೇನ ನ ವಿಭಾವ್ಯತೇ ॥

ಹೀಗೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯವನ್ನೇ ಸಮಾಧಿಯೆನ್ನಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದುವೇ ಯೋಗದ ಪರಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

"ಸಂಯೋಗೋಯೋಗ ಇತ್ಯಾಹುಃ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೋಃ ॥"

ಹೀಗೆ ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಘಟಸ್ಥಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಸರ್ವವೂ ವಿಷ್ಣು (ಶಿವ) ಮಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಜಲೇ ವಿಷ್ಣುಃ ಸ್ಥಲೇ ವಿಷ್ಣುರ್ವಿಷ್ಣುಃ ಪರ್ವತ ಮಸ್ತಕೇ ।
ಜ್ವಾಲಾಮಾಲಾಕುಲೇ ವಿಷ್ಣುಃ ಸರ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಂ ಜಗತ್ ॥
(vii-18)

ಸಕಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ, ಜಡಚೇತನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ

''ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವತೋ ವೃತ್ವಾ ಅತ್ಯತಿಷ್ಠದ್ ದಶಾಂಗುಲಮ್"

ಎಂಬ ಉಪನಿಷದ್ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



घेरण्डसंहिता

(मूलमात्रम्)

प्रथमोपदेशः

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १ ॥

घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ २ ॥

साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानोऽवधारय ॥ ३ ॥

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् ।
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥ ४ ॥

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथाशास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ ५ ॥

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥ ६ ॥

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्घटीयन्त्रं गवां वशात् ।
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥ ७ ॥

आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥

शोधन दुढता चैव स्थैर्यं धैर्य च लाघवम् ।
प्रत्यक्षं च लिर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम् ॥ ९ ॥

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ १० ॥

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११ ॥

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ १२ ॥

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥ १३ ॥

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥

काकचञ्चूवदास्येन पिवेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६ ॥

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिवेच्छनैः ।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥ १७ ॥

वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥

नाभिग्रन्थि मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥ १९ ॥

वह्निसारमियं धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ।
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २० ॥

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधवर्त्मना ॥ २१ ॥

नाभिमग्नजले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ॥ २२ ॥

तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २३ ॥

यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते ॥ २४ ॥

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिर्विधीयते ॥ २५ ॥

खादिरेण रसेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा ।
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥ २६ ॥

दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने ।
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित् ।
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥ २७ ॥

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥ २८ ॥

तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामुलम् ।
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ २९ ॥

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३० ॥

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३१ ॥

तर्जन्यंगुल्यकाग्रेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयो. ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३२ ॥

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३३ ॥

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टि. प्रजायते ।
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३४ ॥

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ॥ ३५ ॥

रम्भादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३६ ॥

कफं पित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम् ॥ ३७ ॥

भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठं पूरित सुधीः ।
ऊर्ध्वां दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥ ३८ ॥

एकोनविंशतिः हस्तः पंचविंशति वै तथा ।
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ३९ ॥

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४० ॥

अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४१ ॥

पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनाऽपि वा ।
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥ ४२ ॥

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्टयोश्च दीपनं वह्निमण्डलम् ॥ ४३ ॥

जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्ती च द्विविधौ स्मृतौ ।
जलबस्तिः जले कुर्याच्छुष्कबस्ति सदा क्षितौ ॥ ४४ ॥

नाभिमग्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ।
आकुञ्चनं प्रसारं च जलबस्ति समाचरेत् ॥ ४५ ॥

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।

भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४६ ॥

पश्चिमोत्तानतो बस्तिं चालयित्वा शनैः शनैः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥ ४७ ॥

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥ ४८ ॥

वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ॥ ४९ ॥

साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५० ॥

अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५१ ॥

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५२ ॥

एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५३ ॥

वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥ ५४ ॥

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५५ ॥

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५६ ॥

नासाभ्यां जलमाकृत्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निरारयेत् ॥ ५७ ॥

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥ ५८ ॥

न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ५९ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटयोगे षट्कर्म-साधनं नाम प्रथमोपदेशः ।

द्वितीयोपदेशः

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ १ ॥

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ २ ॥

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ३ ॥

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं तथा ॥ ४ ॥

मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डुकं गरुडं वृषम् ॥ ५ ॥

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम् ।
द्वात्रिंशदासनान्येव मर्त्ये सिद्धिप्रदानि च ॥ ६ ॥

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीडय गुल्फेतरं ।
मेढ्रोपर्यथ संनिधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरं ।
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदनकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ७ ॥

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि, पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ८ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा वै पृष्ठदेशतः ॥ ९ ॥

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १० ॥

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥ ११ ॥

जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १२ ॥

जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायसमासीनं स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १३ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।
चितियुग्मं भूमिसंस्थं करौ च जानुनोपरि ॥ १४ ॥

व्यात्तवक्त्रो जलेन्ध्रेण नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १५ ॥

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।

स्थिरं काय समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ १६ ॥

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् ॥ १७ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुर्वत्परिवर्तिताङ्ग निगद्यते वै धनुरासनं तत् ॥ १८ ॥

उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ १९ ॥

जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥ २० ॥

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्टयं रोगघ्नं मात्स्यमासनम् ॥ २१ ॥

उदर पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठत्ययत्नतः ।
नम्रितं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥ २२ ॥

तत्र याम्यं कूर्परं च वक्त्रं याम्यकरेऽपि च ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ॥ २३ ॥

जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ २४ ॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा नासाग्र मवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २५ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ विन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां तत्पश्चिमोत्तानमिहासनं स्यात् ॥ २६ ॥

अंङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयं तूत्कटासनम् ॥ २७ ॥

वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धरणीतले ।
पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ।
जानुयुग्मे करयुगमेतत्संकटासनम् ॥ २८ ॥

पाण्योस्तलाभ्यामवलम्ब्य भूमिं तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम् ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ २९ ॥

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।
हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन्
भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥ ३० ॥

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ॥ ३१ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ ३२ ॥

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ३३ ॥

पृष्टदेशे पादतलावङ्गुष्ठौ द्वौ च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डुकासनम् ॥ ३४ ॥

मण्डूकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥ ३५ ॥

वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय वै ।
तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ ३६ ॥

जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरि करद्वन्द्वं गरुडासनमुच्यते ॥ ३७ ॥

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।
विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ ३८ ॥

अध्यास्य शेते करयुग्मवक्ष
आलम्ब्य भूमिं करयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं
वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ ३९ ॥

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ प्रविसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ४० ॥

अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं
पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्च्य सम्यग्ध्युदरास्यगाढं
औष्ट्रं च पीठं यतयो वदन्ति ॥ ४१ ॥

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् ।
धरां करतलाभ्यां धृत्वोर्ध्वंशीर्षः फणीव ही ॥ ४२ ॥

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।
जागर्ति भुजगी देवी भुजङ्गासनसाधनात् ॥ ४३ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्योपरि जानुनोः ।
आसनोपरि संस्थाप्य चोत्तानं करयुग्मकम् ॥ ४४ ॥

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥ ४५ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे आसनप्रयोगो नाम द्वितीयोपदेशः ।

तृतीयोपदेशः

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शांम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ॥ ३ ॥

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करोपात्तपदाङ्गुलिः ॥ ४ ॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ॥ ५ ॥

वलितं पलितं चैव जरां मृत्युं निवारयेत् ।
क्षयकासं उदावर्तंप्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्राप्रसाधनात् ॥ ६ ॥

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिव्हाः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ७ ॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धौ मृत्युमातंगकेसरी ॥ ८ ॥

समग्राद्बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ९ ॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १० ॥

सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ ११ ॥

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सुधीः संपीड्य यत्नतः ॥ १२ ॥

मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १३ ॥

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥

शनकैश्चालयेत्पार्ष्णि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः
जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम् ॥ १६ ॥

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुष विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ १७ ॥

महाबन्धं समासाद्य चरेदुड्डानकुम्भकम् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ १८ ॥

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ १९ ॥

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः ॥ २० ॥

जिव्हाधो नाडीं संछित्य रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २१ ॥

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा सिध्यति खेचरी ॥ २२ ॥

रसनां तालुमूले तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिव्हा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २३ ॥

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २४ ॥

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दशेन्न च भुजङ्गमः ॥ २५ ॥

लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवस्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ २६ ॥

नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ च लवणं क्षारं ततस्तिक्तकषायकम् ॥ २७ ॥

नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ २८ ॥

नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ २९ ॥

ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं चाप्यध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३० ॥

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३१ ॥

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्ध. सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३२ ॥

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसामुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामाद्यैः पिदधीत वै ॥ ३३ ॥

प्राणमाकृष्य काकीभिरपाने योजयेत्ततः ।
षट् चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३४ ॥

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ॥ ३५ ॥

शक्तिमयो स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ।
नानासुखं बिहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥ ३६ ॥

शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥ ३७ ॥

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लब्धसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ३८ ॥

आश्रित्य भूमिं करयोस्तलाभ्या
मूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबुद्ध्यै चिरजीवनाय
वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ३९ ॥

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकार सार्धत्रिवलयान्विता ॥ ४० ॥

यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ४१ ॥

उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ४२ ॥

नाभिं संवेष्टच वस्त्रेण न च नग्नो वहिः स्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ४३ ॥

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ४४ ॥

संलिप्य भस्मना गात्रं सिद्धासनमथाचरेत्
नासाभ्यां प्राणमाकृष्यापाने योजयेद्बलात् ॥ ४५ ॥

तावदाकुञ्चयेद्गुह्यमश्विनीमुद्रया शनैः
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ॥ ४६ ॥

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा चोर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ४७ ॥

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत् ॥ ४८ ॥

इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम्
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ४९ ॥

उदरं पश्चिमोत्तानं तडागाकृति कारयेत्
ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ५० ॥

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिव्हामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेत्तदमृतं माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ५१ ॥

बलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ५२ ॥

नेत्रान्तरं समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छांभवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ५३ ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शांभवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ५४ ॥

स एव ह्यादिनायश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥ ५५ ॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमाह महेश्वरः ।
शांभवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्मा न चान्यथा ॥ ५६॥

कथिता शांभवीमुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ५७॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ५८॥

यत्तत्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं ।
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ५९॥

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवेकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ६०॥

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं
तत्त्वं वन्हिमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।
एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ६१॥

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ६२॥

यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमाख्यमुद्भासते
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥ ६३ ॥

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ६४ ॥

कण्ठपृष्ठं क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम् ।
सैव स्यात्पाशिनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ६५ ॥

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ६६ ॥

कण्ठमग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ६७ ॥

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६८ ॥

वक्त्रं किंचित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद्भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६९ ॥

यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ।
तान्सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ७० ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॥

चतुर्थोपदेशः

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १ ॥

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २ ॥

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति ।
अतः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३ ॥

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम् ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४ ॥

शीतं चापि तथा चोष्णं यन्मनस्संस्पर्शयोगतः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ५ ॥

सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे मनो घ्राणेषु जायते ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६ ॥

मधुराम्लकतिक्तादिरस गतं यदा मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ७ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे प्रत्याहारपयोगो नाम चतुर्थोपदेशः ॥

पञ्चमोपदेशः

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सद्विधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १ ॥

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥ २ ॥

दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ॥ ३ ॥

अश्माश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ॥ ४ ॥

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ५ ॥

वापीकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥ ६ ॥

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ७ ॥

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ८ ॥

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ ९॥

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १०॥

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ ।
वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११॥

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ १२॥

चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः ।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ १३॥

भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदोऽ नुभवं विदुः ।
कार्तिकान्माघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदु। ।
मार्गादींश्चतुरो मासाञ्शिशिरानुभवं विदुः ॥ १४॥

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगो भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ १५॥

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किंचिद्योगो न सिध्यति ॥ १६॥

शाल्यन्नं यवपिष्ठं वा तथा गोधूमपिष्टकम् ।
मुद्गं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७॥

पटोलं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटी रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥ १८ ॥

आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकं ऋद्धिं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९ ॥

कलशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिमलोचिकाम् ॥ २० ॥

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २२ ॥

कट्‌बम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ २३ ॥

कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥ २४ ॥

कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम् ।
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुशाल्मलिकेमुकम् ॥ २५ ॥

योगारम्भे वर्जयेच्च पथिस्त्रीवन्हिसेवनम् ॥ २६ ॥

नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम् ।
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।
द्राक्षां तु लवलीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥ २७ ॥

एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम् ।
हरीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ २८ ॥

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ २९ ॥

कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युंषितं तथा ।
अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ३० ॥

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ३१ ॥

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
मध्यान्हे चैव सायान्हे भोजनद्वयमाचरेत् ॥ ३२ ॥

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ३३ ॥

नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ३४ ॥

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।
तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥ ३५ ॥

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुर्निर्मनुस्तथा ।
बीजेन समनं कुर्यान्निर्मनं धौतिकर्मणा ॥ ३६ ॥

धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।
श्रृणुष्व समनं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥ ३७ ॥

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥ ३८ ॥

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥ ३९ ॥

चतुःषष्टया मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचरेत् ॥ ४० ॥

उत्थाप्याग्निं नाभिमूलात् ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम् ।
वन्हिबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४१ ॥

चतुःषष्टया मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४२ ॥

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४३ ॥

चतुःषष्टया मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतिं विभावयेत् ।
द्वात्रिंशेन लकारेण दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥ ४४ ॥

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।
दृढो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५ ॥

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ॥ ४६ ॥

सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निर्गर्भकः ।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निर्गर्भो बीजवर्जितः ॥ ४७ ॥

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामिं ते ।
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदङ्मुखः ।
रजोगुणं विधिं ध्यायेद्रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८ ॥

इडयां पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भवाद्ये कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४९ ॥

सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।
चतुःषष्टचा च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥ ५० ॥

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥ ५१ ॥

पुन. पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चात् तद्बीजेन क्रमेण तु ॥ ५२ ॥

अनुलोमविलोमेन वारंवारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनी मध्यमे विना ॥ ५३ ॥

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तं वामपाणितलं भ्रमेत् ।
एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचकम् ॥ ५४ ॥

उत्तमा विंशतिर्मात्रा मध्यमा षोडशी स्मृता ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृता ॥ ५५ ॥

अधमाज्जायते धर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६ ॥

प्राणायामात्खेचरत्वं प्राणायामाद्रुजां हृतिः ।
प्राणायामाच्छक्तिबोधः प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७ ॥

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं श्रृणु ।
पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ ५८ ॥

धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥ ५९ ॥

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।
सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ॥ ६० ॥

इडया रेचयेत्पश्चाद्धैर्येणाखण्डवेगतः ।
पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ॥ ६१ ॥

रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।
कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ॥ ६२ ॥

बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहाग्निं च विवर्धयेत् ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६३ ॥

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥ ६४ ॥

मुखं प्रक्षाल्य संवन्द्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ६५ ॥

उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥ ६६ ॥

आमवातः क्षयः कासो ज्वरः प्लीहा न विद्यते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ॥ ६७ ॥

जिव्हया वायुमाकृष्य चोदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥ ६८ ॥

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भक शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥ ६९ ॥

भस्त्रिका लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत् ।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ ७० ॥

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७१ ॥

त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥ ७२ ॥

अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥ ७३ ॥

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥ ७४ ॥

मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कांस्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ॥ ७५ ॥

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
अनाहतस्य शब्दस्थ तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ७६ ॥

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ७७ ॥

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
संत्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छासुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ ७८ ॥

हंकारेण वहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः ।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥ ७९ ॥

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥ ८० ॥

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्बहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ॥ ८१ ॥

गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥ ८२ ॥

स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते ॥ ८३ ॥

तस्मात्प्राण स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।
वायुना घटसंबन्धे भवेत्केवलकुम्भकः ॥ ८४ ॥

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम् ।
अद्यावधि धृतं संख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ८५ ॥

अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।
केवली चाजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥ ८६ ॥

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकादिचतुःषष्टि धारयेत्प्रथमे दिने ॥ ८७ ॥

केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।
अथ वा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥ ८८ ॥

प्रातर्मध्यान्हसायान्हे मध्यरात्रे चतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥ ८९ ॥

पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारैकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिः प्रजायते ॥ ९० ॥

प्राणायामं केवली च तदा वदति योगवित् ।
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥ ९१ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ।

षष्ठोपदेशः

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्म ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ॥ १ ॥

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २ ॥

चतुर्दिक्षु नीपतरु बहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥ ३ ॥

मालतीमल्लिकाजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४ ॥

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥ ६ ॥

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यद्ध्यानं गुरुभाषितम् ॥ ७ ॥

यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।

तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥ ८ ॥

सहस्त्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ॥ ९ ॥

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥ १० ॥

तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथाविरेखात्रयम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥ ११ ॥

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥ १२ ॥

ध्यायेतत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेतांवरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥ १३ ॥

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥ १४ ॥

स्थूलध्यानं तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५ ॥

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः ।
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥ १६ ॥

भ्रुवोर्मध्ये मन ऊर्ध्वे यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।

ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १७ ॥

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥ १८ ॥

आत्मना सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।
विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ १९ ॥

शाम्भवीमुद्रया योगो ध्यानयोगेन सिध्यति ।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २० ॥

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥ २१ ॥

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोग सुदुर्लभम् ।
आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मातस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥ २२ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे सप्तमसाधने ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः ॥



सप्तमोपदेशः

समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥ १ ॥

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।
दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २ ॥

घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि ।
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥ ३ ॥

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४ ॥

शांभव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५ ॥

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६ ॥

शांभवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किंचिदपि बुध्यते ।
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥ ८ ॥

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मंन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥ ९ ॥

अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र चानन्दः सोऽहमित्यतः ॥ १० ॥

खेचरीमुद्रासाधनात् रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ॥ ११ ॥

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृंगाररसेनैब विहरेत्परमात्मनि ॥ १२ ॥

आनन्दमयः संभूत्वा ऐक्यं व्रह्मणि संभवेत् ।
अहं व्रह्मेति चाद्वैतसमाधिस्तेन जायते ॥ १३ ॥

स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेद्भक्तियागेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥ १४ ॥

आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः संभवेत्तेन संभवेच्च मनोन्मनी ॥ १५ ॥

मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।
परात्मनः समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् ॥ १६ ॥

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।
राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येब साधनम् ।
उन्मनी सहजावस्था सर्वो चैकात्मवाचकाः ॥ १७ ॥

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ १८ ॥

भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्याः वारि पर्वताः ।
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९ ॥

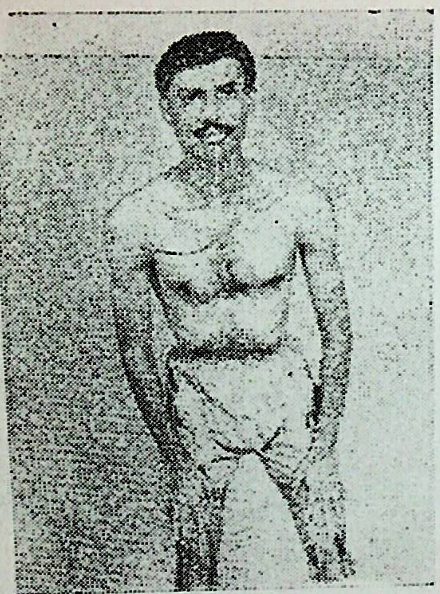
आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥ २० ॥

एवं मिथः समाधिः स्यात्सर्वसंकल्पवर्जितः ।
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१ ॥

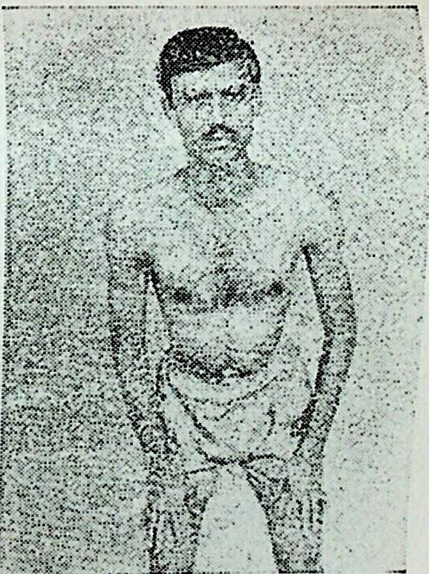
तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथित मुक्तिलक्षणम् ॥ २२ ॥

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः ।
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥ २३ ॥

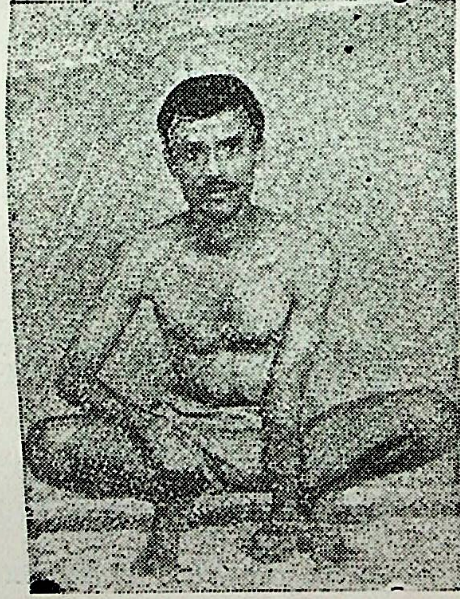
इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः समाप्तः ॥



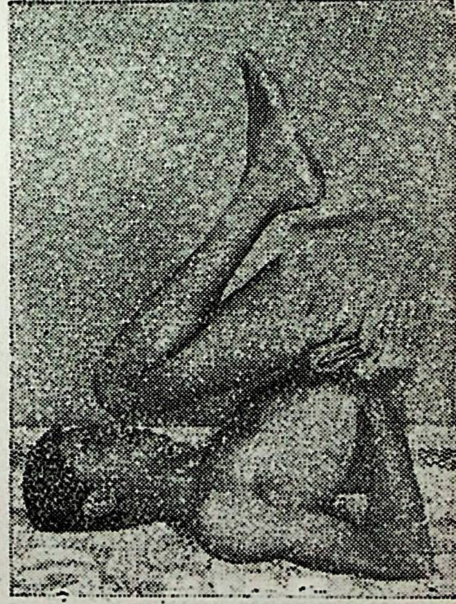
1 (ಅ) ವಹ್ನಿಸಾರ (ಉದರ ಒಳಸೇರಿದ್ದು)



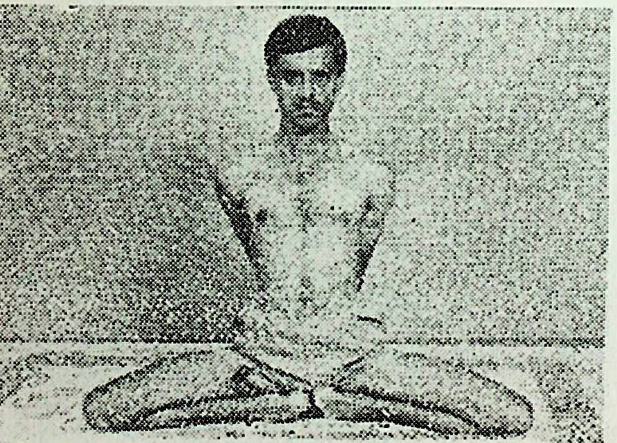
1 (ಬ) ವಹ್ನಿಸಾರ (ಉದರ ಹೊರಬಂದದ್ದು)



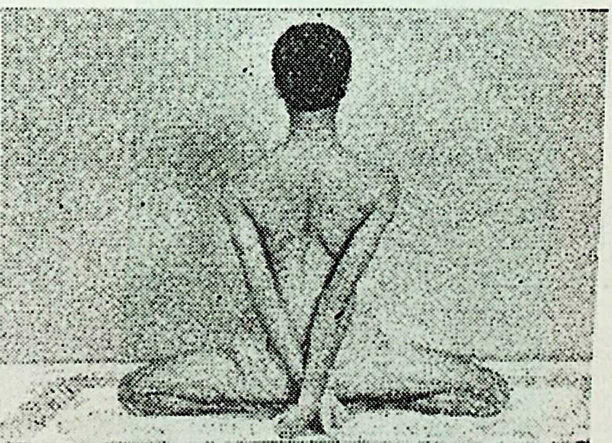
2 ಜಲಬಸ್ತಿ



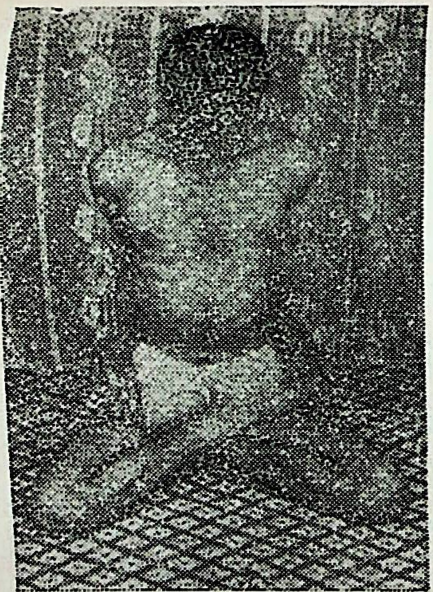
3 ಸ್ಥಲಬಸ್ತಿ



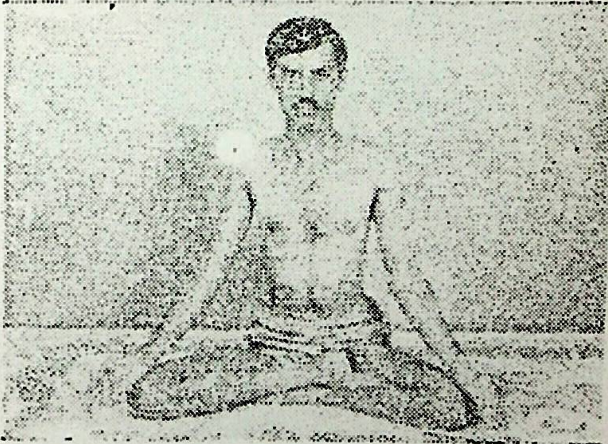
1 (ಅ) ಭದ್ರಾಸನ (ಮುಂಭಾಗದ ನೋಟ)



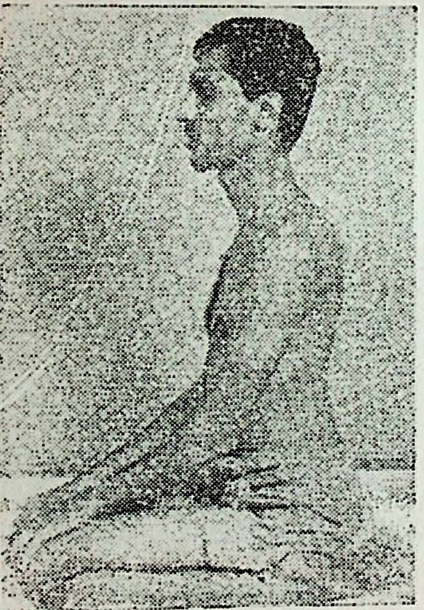
1 (ಬ) ಭದ್ರಾಸನ (ಹಿಂಬದಿಯ ನೋಟ)



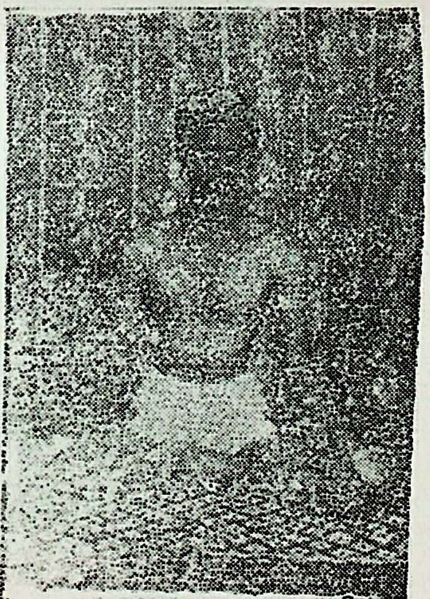
2 ಪದ್ಮಾಸನ



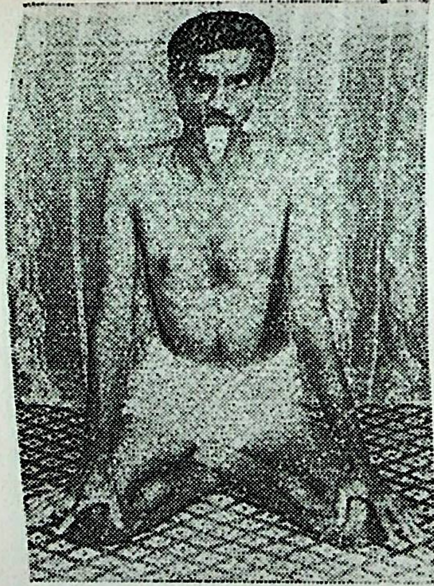
3 ಮುಕ್ತಾಸನ



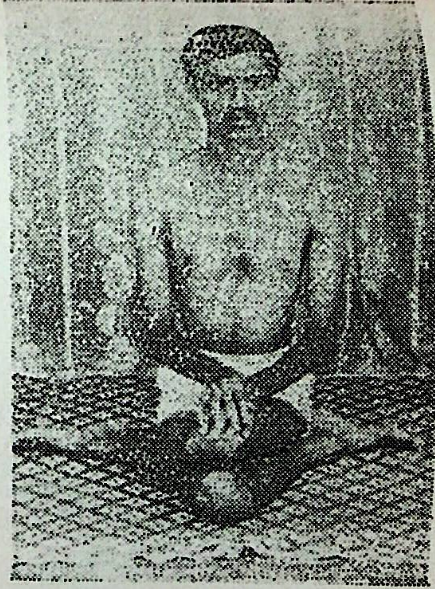
4 ವಜ್ರಾಸನ



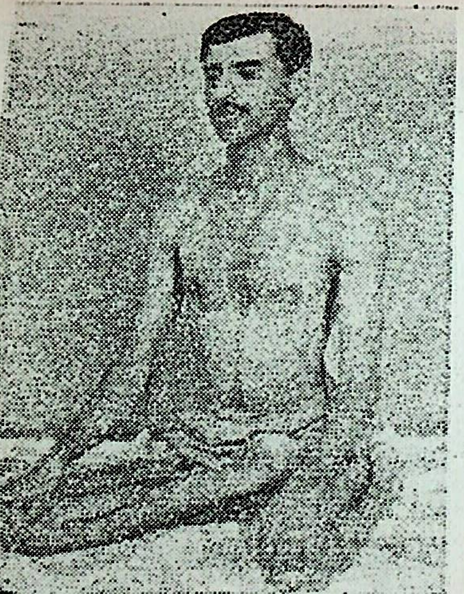
5 ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ



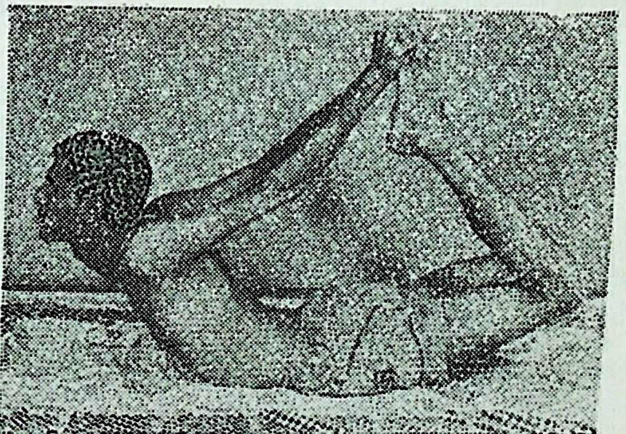
6 ಸಿಂಹಾಸನ



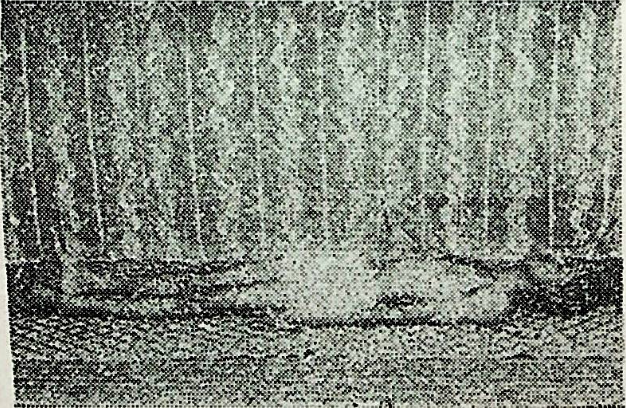
7 ಗೋಮುಖಾಸನ



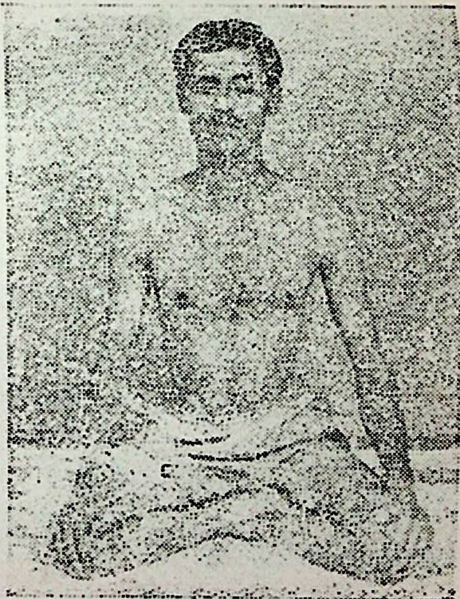
8 ವೀರಾಸನ



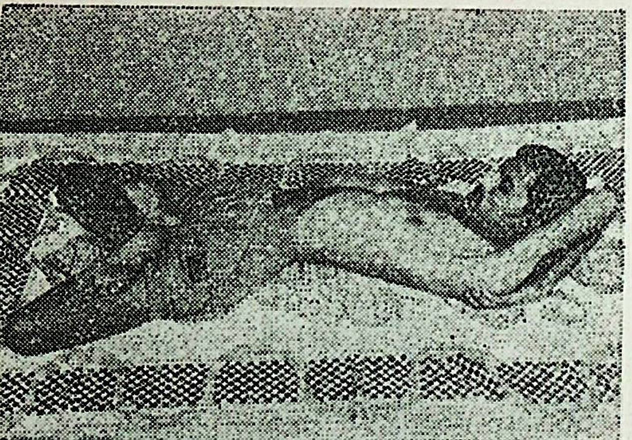
9 ಧನುರಾಸನ



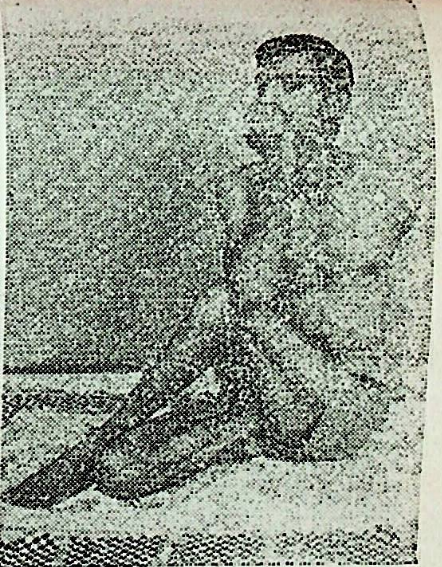
10 ಶವಾಸನ (ಮೃತಾಸನ)



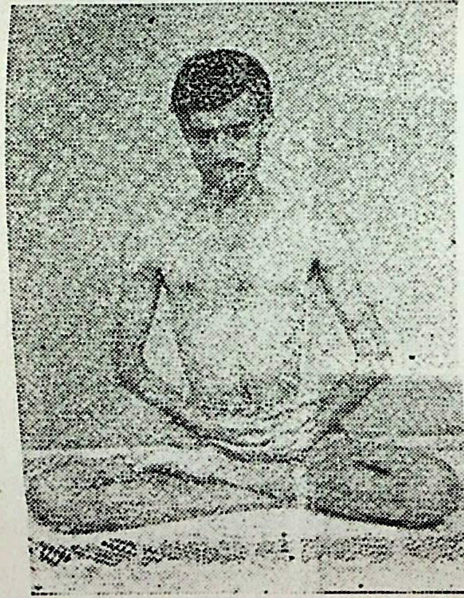
11 ಗುಪ್ತಾಸನ



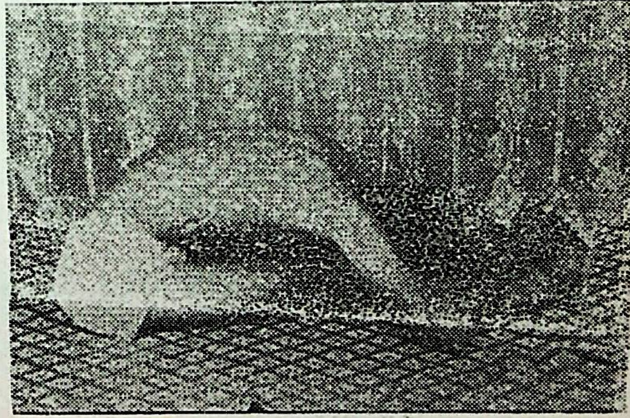
12 ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ



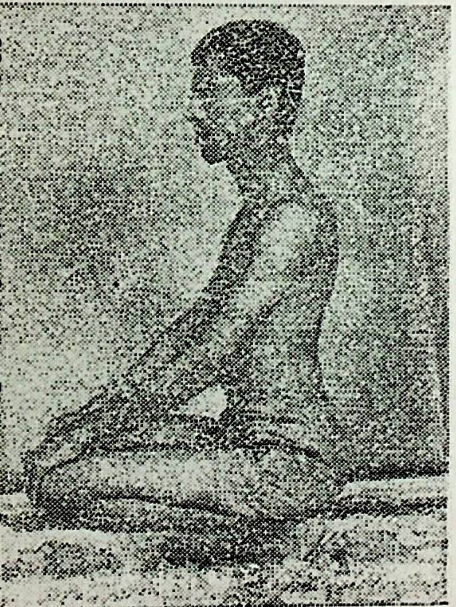
13 ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ



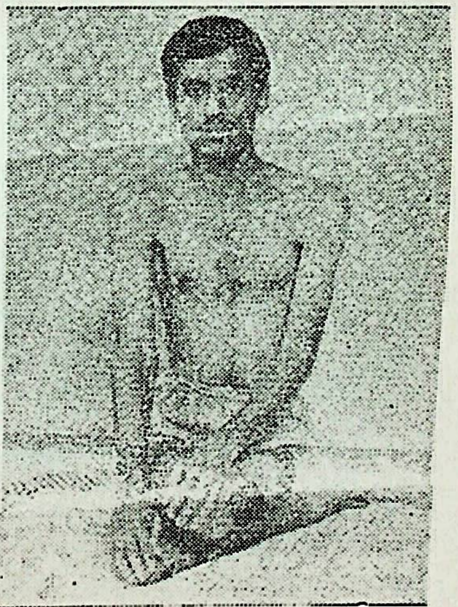
14 ಗೋರಕ್ಷಾಸನ



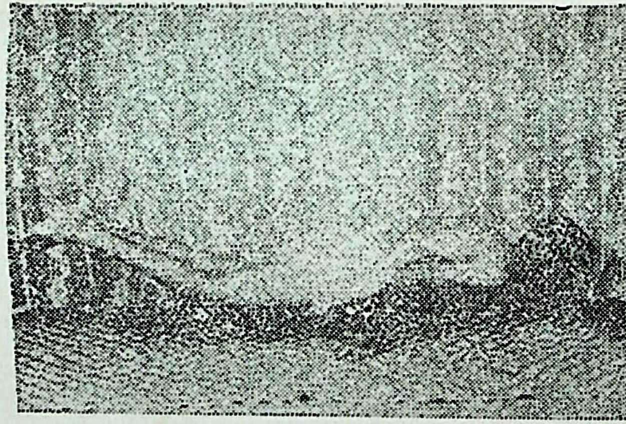
15 ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ



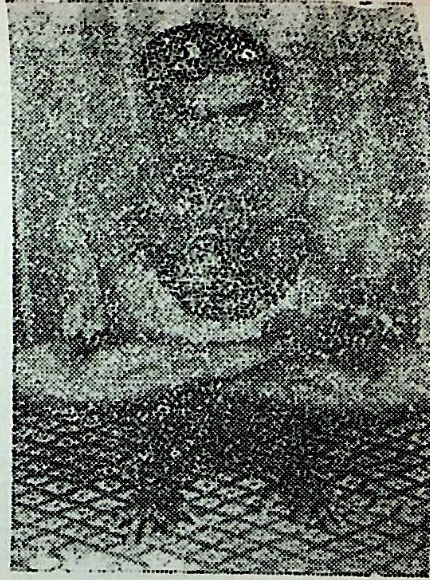
16 ಉತ್ಕಟಾಸನ



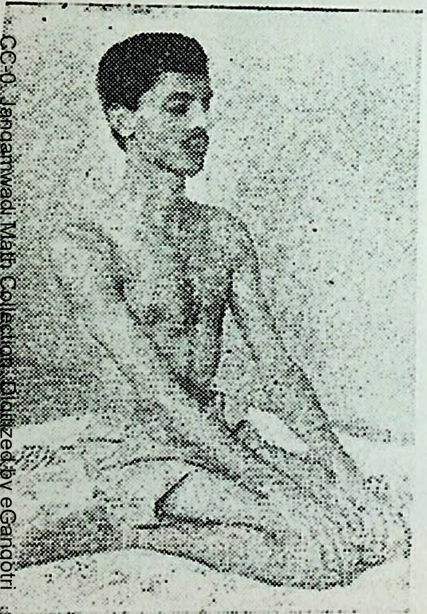
17 ಸಂಕಟಾಸನ



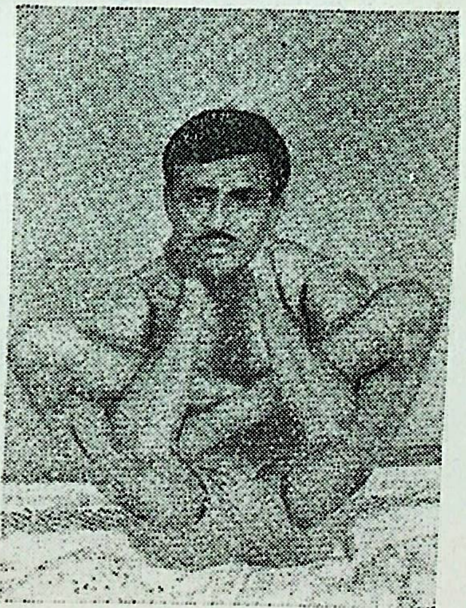
18 ಮಯೂರಾಸನ



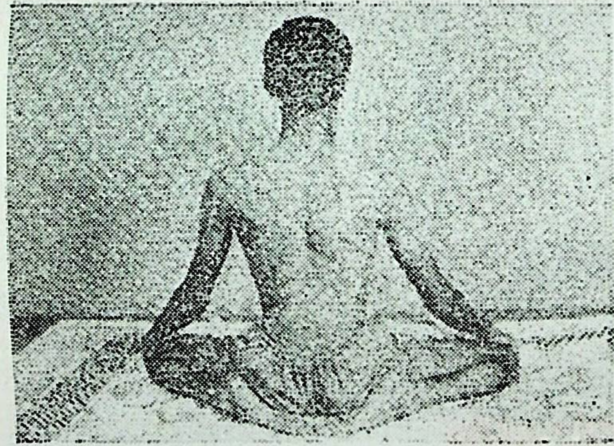
19 ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ



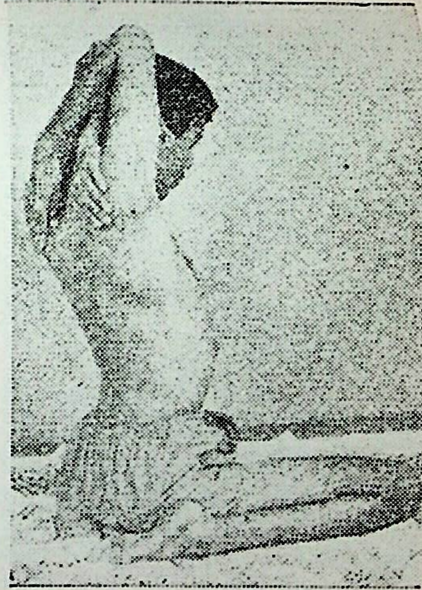
20 ಕೂರ್ಮಾಸನ



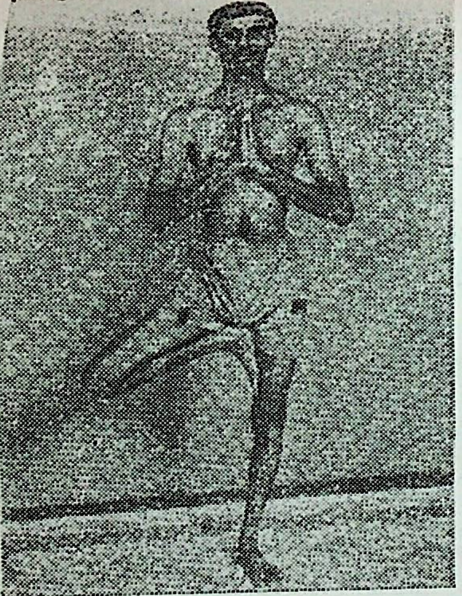
21 ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ



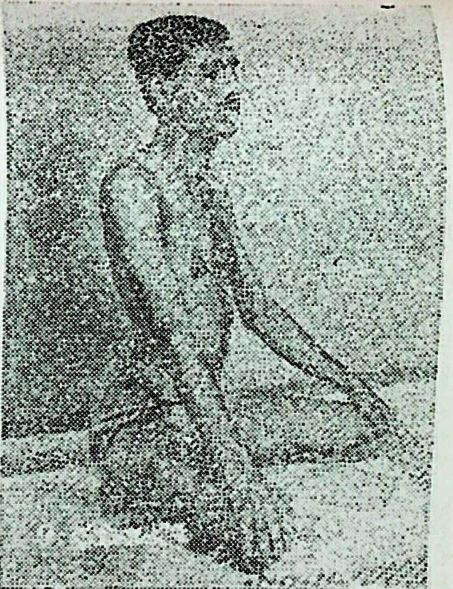
22 ಮಂಡೂಕಾಸನ



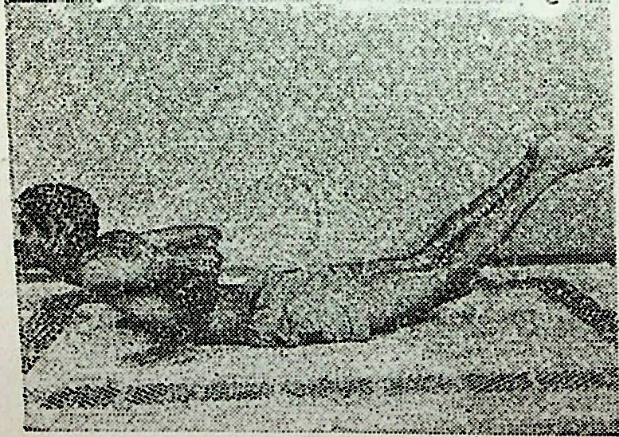
23 ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನ



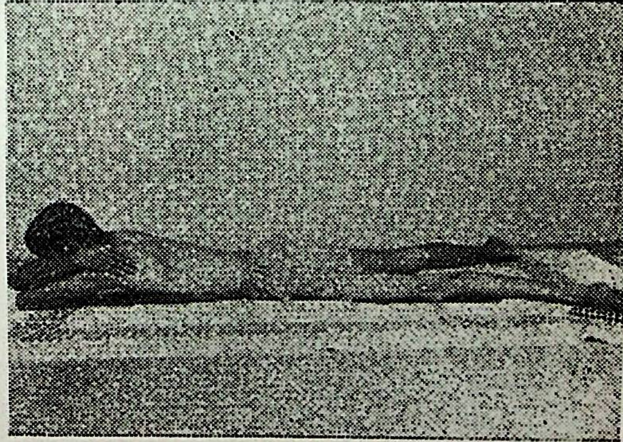
24 ವೃಕ್ಷಾಸನ



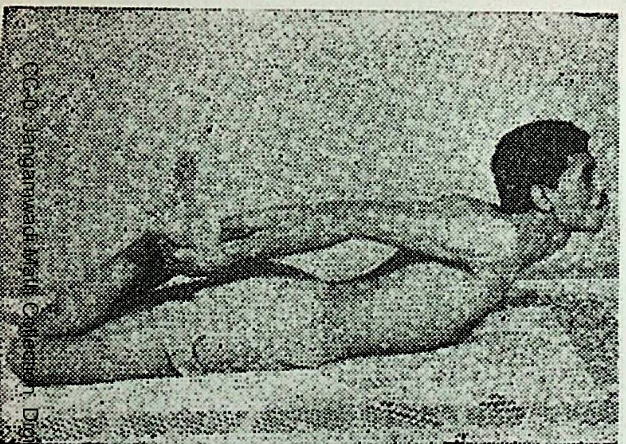
25 ವೃಕ್ಷಾಸನ



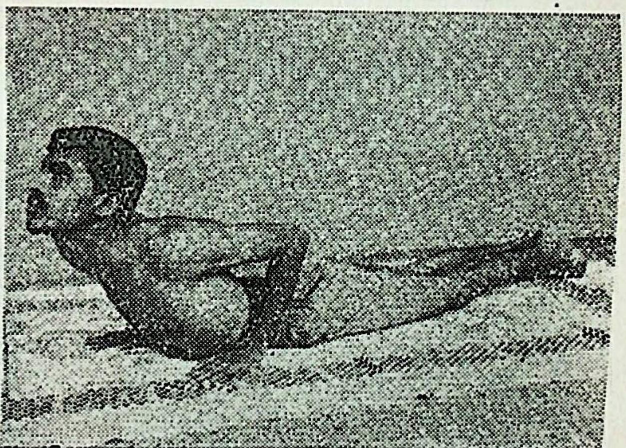
26 ಶಲಭಾಸನ



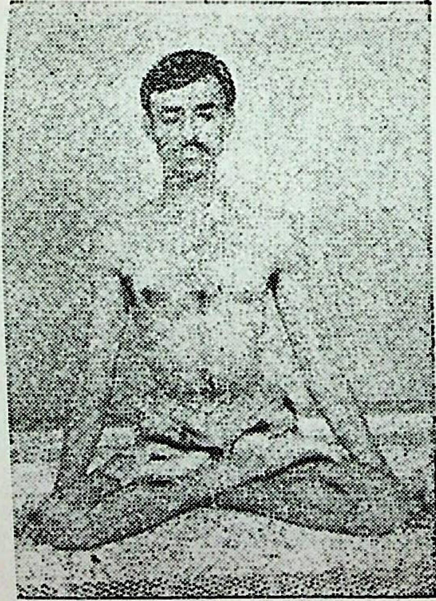
27 ಮಕರಾಸನ



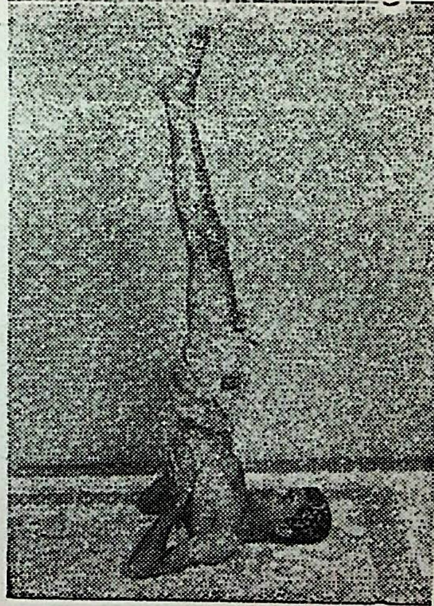
28 ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ



29 ಭುಜಂಗಾಸನ

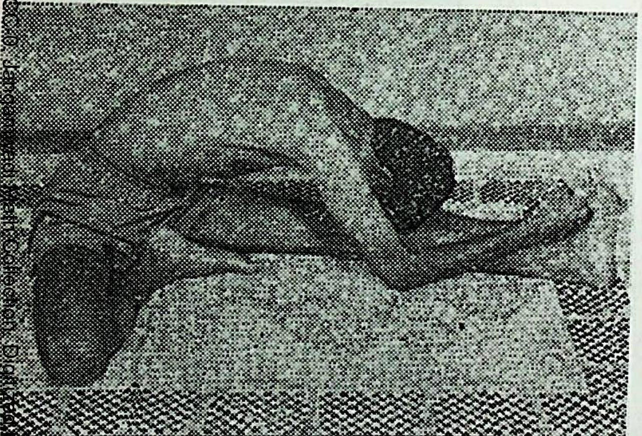


30 ಯೋಗಾಸನ

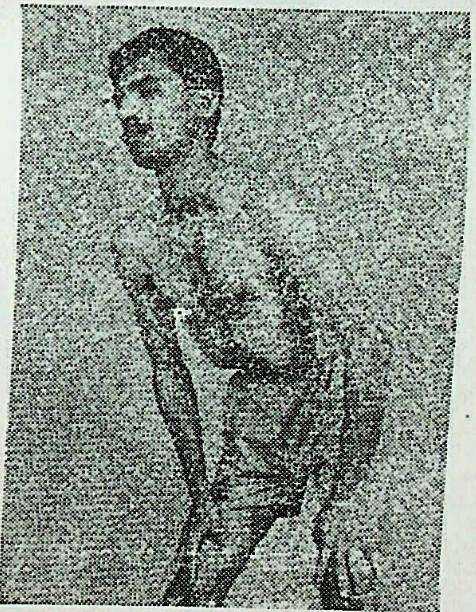


31 ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

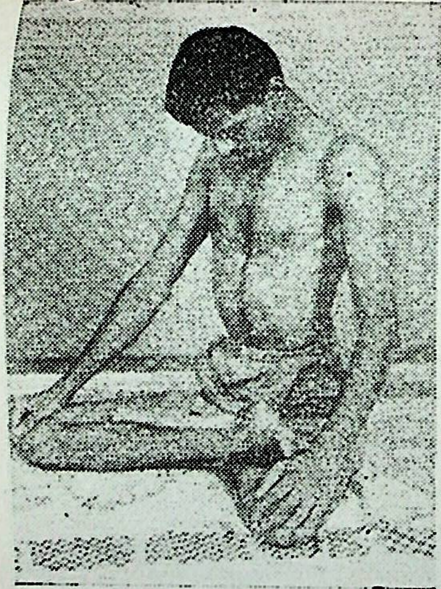
ಮುದ್ರೆಗಳು



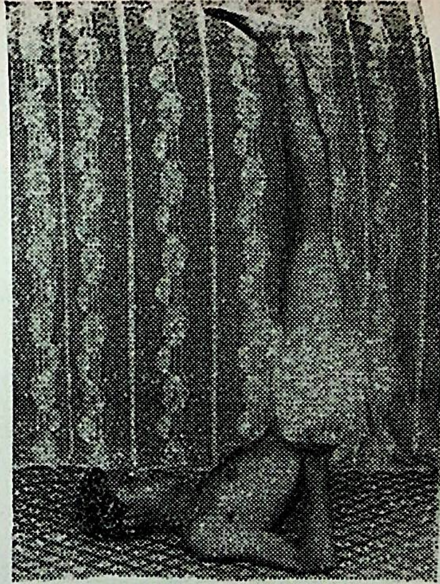
1 ಮಹಾಮುದ್ರೆ



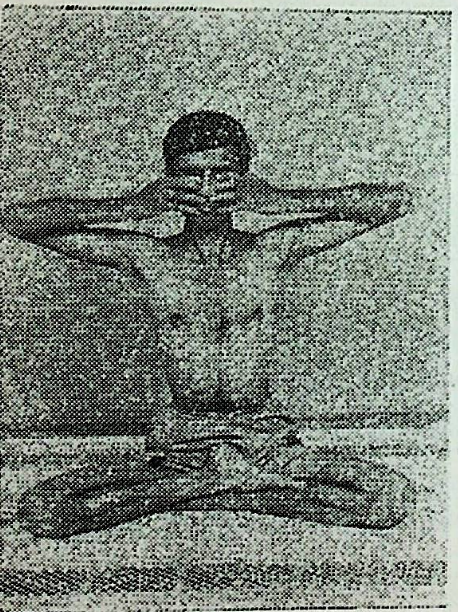
2 ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ



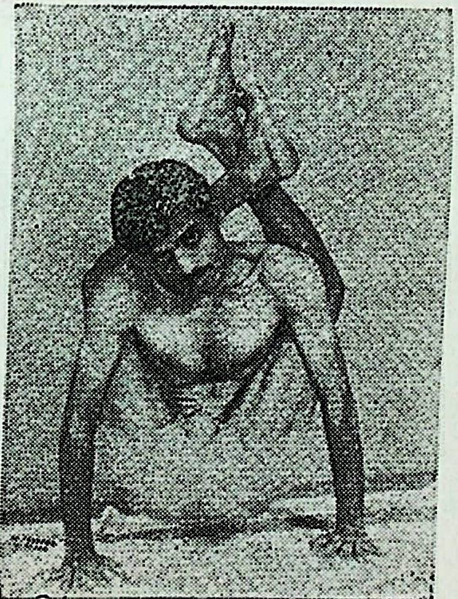
3 ಜಾಲಂಧರಬಂಧ



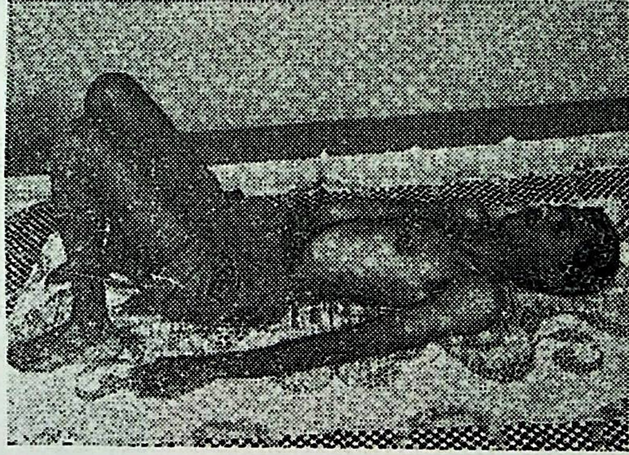
4 ವಿಪರೀತಕರಣೀ



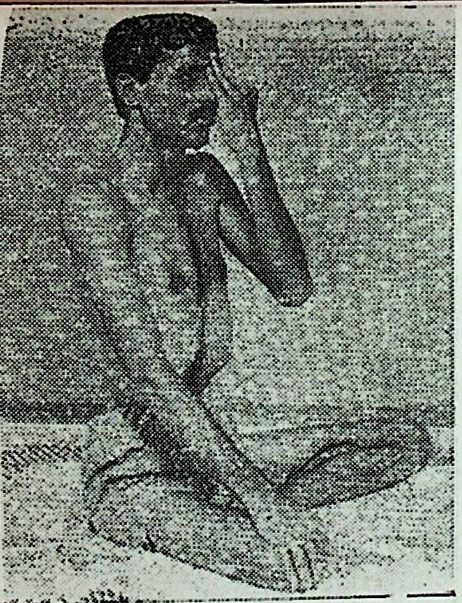
5 ಯೋನಿಮುದ್ರಾ



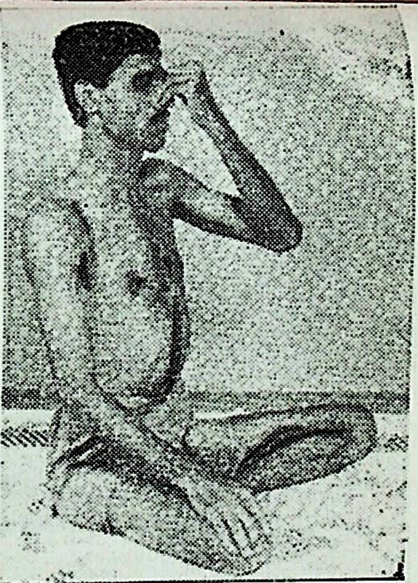
6 ವಜ್ರೋಲಿ



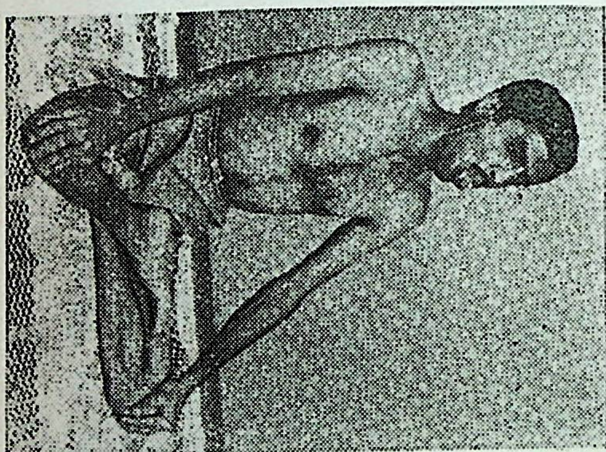
7 ತಡಾಗೀಮುದ್ರಾ



1 (ಅ) ಸಹಿತಕುಂಭಕ



1 (ಬಿ) ಸಹಿತಕುಂಭಕ



2 ಶೀತಲೀಕುಂಭಕ

ಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು :

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿದೆ....... ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೇ ಪರಮ ಧ್ಯೇಯವೆನಿಸಬೇಕು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ' ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಇಲ್ಲಿಯ ವಿವರಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಬಲ್ಲವು.

ಮುನ್ನುಡಿಯಿಂದ

[illegible]
ಕುಲಪತಿ

'ರತ್ನಂ ಸಮಾಗಚ್ಛತು ಕಾಂಚನೇನ' ಎಂಬ [illegible] ಸೂಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಜೊತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಅವರು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಆಶೀರ್ವಚನ'ದಿಂದ

ಡಾ. ಶ್ರೀ ಮೂಜಗಂ

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮಾಡಿತೋರಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಇವರು ಸಂಸ್ಕೃತ ಎಂ. ಎ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಪಾಸಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಯೋಗಾಸನ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನತೆಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು

'ಶ್ರೀವಾಣಿ'ಯಿಂದ